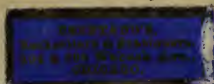
…exemplar
von



Hilf Dir selbst!

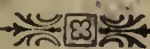
Preis $1.

Ein Rathgeber
für
Gesunde und Kranke
unter Berücksichtigung
einer vernünftigen Lebensweise
und des Naturheilverfahrens

von

Dr. med. H. Klencke-Mannhart.

Zweite Auflage.



Dresden — Leipzig — Wien — Stuttgart,
Verlag des Universum.
(Alfred Hauschild).
1891.

Einleitung.

Durch die denkenden Kreise der Nation geht ein Zug zum Einfachen, zum Natürlichen, zum Volksthümlichen. Der Reformgedanke auf allen Gebieten hat sich auch in der Medicin geltend gemacht. Diesen Reformen liegt der Gedanke zu Grunde, nicht mehr mit *äußerlichen* Mitteln Alles erreichen zu wollen, als vielmehr die innere Kraft die Eigenkraft, die Naturheilkraft des Organismus anzuregen, daß er sich selbst wieder herstellt und Störungen ausgleicht.

Die Ursachen der Leiden aufsuchen, diese beseitigen und den Organismus unter günstigere Bedingungen setzen, daß er seine Naturheilkraft bethätigen kann, so heißt der Wahlspruch der neuen Medicin.

Die heutige Medicin will um jeden Preis jedes Leiden auf eine bestimmte Veränderung des anatomischen Baues beziehen; — dies ist an und für sich richtig, langt aber nicht aus für das Heilen von Leiden — und sucht nun gegen jede solche anatomische Veränderung ein specifisches Mittel oder operirt.

Das Buch will nun Folgendes:

1) Den Aberglauben an Geheimmittel und Arzneien zerstören. Der Verlaß auf diese kostet sehr viel Opfer an Geld und Gesundheit und ist ein Zeichen der Denkfaulheit.

2) die Anfänge der Krankheiten richtig behandeln zu lehren, so daß es eben weniger zu *anatomischen* Veränderungen

kommt, welche Gegenstand der wissenschaftlichen Diagnose und der Operationen sind.

3) das Volk zu lehren, den Körper von Jugend an wetter- und seuchenfest zu machen und vernünftige Gesundheitslehre als Lebensprincip anzunehmen. Dann werden die Seuchen von selbst aussterben, Diphteritis z. B. die Kinder weniger ergreifen 2c. Der große Anklang, den Pfarrer Kneipp gefunden hat, rührt daher, daß er zu den alten einfachen Hausmitteln unsrer Vorfahren zurückkehrt und zu einer aus dem Volksinstinkte hervorgegangenen Gesundheitspflege: Wachholdermuß, Arnicatinctur; Kräutersäfte und Brunnenkresse im Frühjahr aufs Brot, Lindenblüthenthee, Hafermehl und Hafergrütze 2c. 2c.; damit heilte früher jede tüchtige Hausfrau. Man verzärtelte auch früher die Kinder nicht in der blödsinnigen Affenliebe, sondern erzog sie einfacher und rauher. Wein und alkoholische Getränke gab es nicht für sie bis zum 15. ja 20. Jahre, man überfütterte sie nicht mit Fleisch und machte sie nicht schon im 10. Jahre zu Modeherrn und Modedamen. Da blieben sie gesund und der Geschlechtstrieb erwachte nicht zu früh, der heute so viel Opfer fordert durch Onanie 2c.

Man badete auch fleißiger und tummelte sich mehr im Wald und Feld herum. Wir mußten auf der Fürstenschule z. B. ohne Kopfbedeckung ins Freie und fast alle haben wir unser volles Haar bis in die hohen Mannesjahre, während manche Andre schon im 25.—30. Jahre Kahlköpfe werden. In den so riesig anschwellenden großen Städten hat man eben die Fühlung mit der Natur verloren und versumpft in den Bierpalästen.

4) gegenüber einer gewissen Ueppigkeit der Cultur und zu großen Lebensansprüchen Rückkehr zu einem einfachen, bedürfnißlosen Leben in Frische und Freudigkeit, gegenüber dem Pessimismus, Alkoholismus, Morfinismus, Selbstmord unserer heutigen Cultur die geistige und leibliche Gesundheit in Abhärtung und Humor. Der Mangel unsrer Zeit ist:

Zu viel Wissenschaft ohne Beziehung auf's Leben, ohne Rücksicht auf den praktischen Nutzen; zu wenig gesunder Menschenverstand. Man verwechselt Mittel und Zweck. So ist doch in der Medicin die Diagnose das Mittel um zu heilen, heute aber

ist sie Selbstzweck, ja — hört — es ist soweit gekommen, daß man sich von einem berühmten Professor eine Diagnose machen läßt, während dieser die Heilaufgabe von sich ablehnt.

Die Diagnose ist doch nur das Untersuchungsprotocoll, nun soll das Urtheil kommen, das dieses Protocoll verwerthet. Ohne dieses Urtheil ist die bloße Aufnahme des Thatbestandes von geringem Werth.

Die akademische Heilkunst hat ferner den Grundsatz, Krankheiten zu behandeln.

1) örtlich, d. h. das kranke Organ anzugreifen; z. B. bei Migräne elektrische Ströme durch den Kopf; bei Magenleiden allerlei Arzneien in den Magen; bei Rückenmarkskrankheiten Elektricität durch die Wirbelsäule und Eisbeutel; bei Herzklopfen Eisbeutel auf's Herz ꝛc. Dadurch reizt man das kranke Organ meist noch mehr und hat so keinen Heilerfolg.

Aus diesem Principe kommt das übertriebene Specialistenthum, das vergißt, daß der Organismus ein Ganzes ist, welches sich selbst zu erhalten sucht und Naturheilkraft hat.

2) symptomatisch, d. h. sie unterdrückt nur Zeichen der Krankheit, nicht die Ursache der Krankheit, wie aus den neuesten Lehrbüchern hervorgeht. In diesen wird empfohlen, bei Hirnhautentzündung Eisbeutel auf den Kopf, graue Salbe auf den Kopf; gegen Kopfschmerz Morfium; gegen Stuhlverstopfung Calomel (Quecksilber); gegen Fieber Antipyrin; um den Eiter aufzusaugen Jodkali!! Oder Eisen gegen Blutarmuth und Morfium gegen die Schlaflosigkeit und Antipyrin gegen den Kopfschmerz bei Bleichsüchtigen, oder bei Husten mit Stuhlverstopfung: Morfium gegen Husten und Calomel gegen Verstopfung.

3) sie erwartet alles Heil von Arzneimitteln, die auf verschiedene Menschen ganz verschieden wirken.

Offne und ehrliche Kliniker sagen bei aller ihrer Arzneiverordnung: Wir müssen froh sein, wenn wir durch unsere Arzneien nicht schaden.

Die meisten großen Kliniker hielten im Grunde ihres Herzens wenig von Arzneien, so Sydenham, Boerhave, Oppolzer, Bock ꝛc.

Aber gerade in unsern Tagen ist ein wildes Probieren mit

Modearzneimitteln angegangen, wie die Therapeutischen Monatshefte beweisen.

Bei der Influenzaepidemie haben die Antipyrinfabriken einen außergewöhnlich hohen Reingewinn gemacht. Die mit Dampfbädern, Packungen, Diät behandelten Influenzakranken sind aber viel eher genesen, als die mit Antipyrin Behandelten, und haben weniger Nachkrankheiten gehabt.

Dagegen stützt sich 1) die Naturheilmethode auf die Naturheilkraft des Organismus und behandelt so, statt örtlich, wie die heutige klinische Medicin, vielmehr allgemein und ableitend, d. h. den ganzen Organismus mit Bädern, Diät, Elektricität, Massage, und hat den Grundsatz: Laßt das kranke Organ in Ruhe, leitet das Blut ab von ihm, z. B. legt bei Schlagfluß nicht Eis auf den Kopf, sondern bringt Leibumschläge und Klystiere an, auch Wadenpackungen und Fußdampfbäder &c.

2) Die Naturheilmethode sucht die Ursachen der Krankheiten auf, statt Symptome zu unterdrücken, heilt z. B. manchen Hautausschlag, auf den alle möglichen Salben gelegt waren, viel besser durch vegetarische Diät und Klystiere; Beingeschwüre besser unter erregenden und dann beruhigenden Umschlägen und Massage, als durch Aetzen und Salben; Frauenkrankheiten viel eher durch Sitz- und Ganzbäder, Aenderung der Diät, Bauchmassage, Ablegen des Corsets.

3) wendet die Naturheilmethode nicht Arzneimittel an, höchstens im dringenden Nothfalle, um Schmerzen zu beschwichtigen, sondern kommt zur wirklichen Heilung der Krankheiten mit Licht, Luft, Wasser, Diät, Massage, Elektricität aus. Diese gut anzuwenden, dazu gehört allerdings mehr, als ein Recept zu verschreiben.

Viele Professoren verstehen von den tausendfältigen Wasser- und Elektricitätsanwendungen wenig. So kommt es, daß ein Specialist für Elektricität behauptet, Elektricität habe keine Wirkung, weil er sie falsch, örtlich, anwendet; so hat man auch sehr lange die so sehr nützliche Massage als Humbug verlacht, ebenso lange hat man sich gegen die Prießnitzumschläge gesträubt und würdigt heute noch nicht genug den Nutzen der Leibumschläge.

Warum nicht das Gute annehmen, wo es zu finden ist?

Denkende Aerzte sind längst im Stillen Anhänger der Natur-

heilmethode, nur die Aerzte, welche leider ihre Universitätszeit nicht richtig benutzen, schwören auf Arzneimittel, welche bekanntermaßen der Mode unterworfen sind.

Manche Aerzte sind so weit gegangen, Erkältung als Ursache von Krankheiten zu leugnen. Nun, Erkältung ist Außerthätigkeitsetzen der Haut und Reiz auf die Hautnerven, wodurch eine Reihe von Krankheitserscheinungen hervorgerufen werden. Durch Bäder und Packungen wird die Haut wieder in Thätigkeit gesetzt; Arzneimittel unterdrücken höchstens das Fieber, aber öffnen nicht das natürliche Ventil, die Haut, worauf uns die Natur selbst hinweist.

Die Naturheilmethode ist wissenschaftlich viel besser begründet als die Arzneimittellehre.

Die Medicin als erklärende und beschreibende Wissenschaft bleibt in allen Ehren. Ist die Physik als Wissenschaft dadurch blamirt, daß ein Laie wie Edison Telephon, Phonograph ꝛc. erfand? Die Wissenschaft ist die Voraussetzung dieser Erfindungen, aber es gehört eine schöpferische Phantasie dazu, um solche Erfindungen zu machen. So gehört auch schöpferische Phantasie dazu und ein glücklicher Instinkt, ein Genie um eine Heilmethode zu erfinden. Warum in falschem wissenschaftlichen Stolze sich sträuben gegen die Anerkennung solch glücklicher Erfindungen von Laien? Die Wissenschaft soll nicht vornehm stehen bleiben bei der Beschreibung der Krankheit, sondern immer eingedenk bleiben, daß das Heilen ihr Zweck ist, nicht die Wissenschaft um der Wissenschaft willen.

Die Aerzte sollen den Kurpfuschern die Waffen aus der Hand nehmen und sie selbst gebrauchen zum Heile der Menschheit. Ich weiß wohl, daß nach der Macht der Vorurtheile es heute sehr schwer ist, ohne Arznei zu heilen. Das Publikum verlangt diese leidenschaftlich und beruhigt sich bei einer gewissen Milderung der Beschwerden, bei Unterdrückung der Symptome, denkt nicht an die Zukunft und daran, daß die Quelle unheilbarer Krankheiten eben gerade in dieser bloßen Verdeckung und augenblicklichen Milderung der Leiden liegt.

Durch dies Buch sollen nun in keiner Weise die Aerzte überflüssig gemacht noch geschädigt werden, sondern es wird

ihnen ihr echter Beruf erleichtert, indem das Volk aufgeklärt wird und von ihnen nicht mehr durchaus Arznei verlangt.

Das Publikum aber soll eine Anschauung von den Krankheiten bekommen und lernen, mehr Werth auf Diät und Bäder, Umschläge, Massage, Bewegung, Elektricität, Luft und Licht zu legen als auf Arzneimittel. Jeder soll seinen Körper und was ihm gut ist, selbst beobachten lernen und etwas nachdenken, statt drauf los zu leben und dann zu verlangen, daß mit einem Löffel Arznei alle Schäden beseitigt werden. Dies ist ein Glaube an Hexerei und Zauberei, der ausgerottet werden muß.

Der Unvollkommenheit dieses Versuches bin ich mir vollkommen bewußt und bitte um Nachsicht. Nur die Grundzüge einer naturgemäßen Behandlung konnte ich hier schildern, in den Einzelheiten wird noch Vieles zu bessern sein.

Dr. med. Klencke (gen. Mannhart), Dresden.

Verfasser von: Der Nervenarzt, Kuren bei Nervenkranken, Anweisung zur naturgemäßen Behandlung der Krankheiten, Vernunft und Dogma, Gedanken zur geistigen Wiedergeburt Deutschlands ꝛc.

A.

Abendmahlzeit. Große Abendmahlzeiten stehlen die Nachtruhe! Man esse nie reichlich und nie spät zu Abend! Eine Suppe: Brodsuppe, Aepfelsuppe, Bettelsuppe und ein Butterbrot genügen, oder eine Suppe und ein Kartoffelmuß mit Obst oder Obstmuß, saure Milch mit geriebenem Brod rc. Schon manche Schlaflosigkeit wurde durch leichte Kost besser beseitigt als durch den Schlaftrunk von so und soviel Schoppen oder gar durch Bromkali, Chloral, Opium rc.; namentlich empfiehlt es sich, vor dem Schlafengehen noch ein Stündchen an die frische Luft zu gehen.

Aerger. Man esse nicht, wenn man voll Aerger ist, man wasche sich den ganzen Körper mit Essig und Wasser, trinke kein Bier, Wein oder Schnaps schnell hinein (schon mancher ist dadurch für sein Leben unglücklich geworden), sondern trinke, langsam kühles Wasser welchem ein Theelöffel voll Cremor Tartari zugesetzt ist, und gehe sobald wie möglich in die Gottesnatur, um sich Frieden der Seele zu holen. Auch ein laues Bad gleicht die Blutwallungen gut aus.

Appetitlosigkeit infolge verdorbenen Magens. Man esse 1 bis 2 Tage lang nur Wassersuppe, altbackene Semmel mit etwas Pflaumenmus, weiterhin abgefettete Fleischbrühe, wenig mageres Fleisch, aber keinerlei Fett oder Butter; auch eine Tasse Erdbeerblätterthee mit Zwieback ist erlaubt. Man sorge für eine reichliche Stuhlentleerung durch Klystiere, nicht durch Arzneimittel! mache Leibumschläge von 20°, welche man

zweistündlich wechselt; nach jedem Umschlage muß eine Abwaschung des Leibes erfolgen. Alten Leuten ist bei Verstopfung ein Glas alter Rheinwein, bei Durchfall ein Glas guter Rothwein erlaubt.

Arzneimittel. Daß gewisse chemische Substanzen einen Einfluß auf gewisse Funktionen des Körpers ausüben, ist von vornherein klar und durch Experimente erwiesen.

Opium verengert die Hirngefäße und erzeugt Schlaf. Morphium verengert die Gefäße der betreffenden Gegend, wohin es injicirt wird, und nimmt den Schmerz.

Atropin erweitert die Pupille, vermehrt die Zahl der Herzschläge. Digitalis macht den Herzschlag seltner und regelmäßiger, mit Steigerung des Blutdrucks oder genauer: es verlangsamt anfänglich die Herzschläge, hierauf folgt ein Stadium, in welchem Pulsfrequenz und Blutdruck gleichzeitig sinken und dann kommt ein Stadium mit abnorm hoher Pulsfrequenz und niedrigem Blutdruck; so wendet man Digitalis bei Lungenblutungen an, um die Spannung in den Blutröhren zu mäßigen.

Jodkali wirkt stark auf die Absonderung der Nieren, unter seinem Einfluß sollen Geschwülste aufgelöst werden.

Quecksilber stimmt den Stoffwechsel um, d. h. die Auswanderung der weißen Blutkörperchen aus den Blutgefäßen wird gehemmt, so wirkt es entzündungswidrig, — Quecksilbersublimat und Carbolsäure tödten die Bacterien, welche die Wundgifte hervorbringen.

Ipecacuanha, schwefelsaures Kupfer, Antimon 2c. erregen Brechen. Es giebt eine Reihe Mittel, welche Stuhlgang erzeugen; theils dadurch, daß sie heftige Darmbewegung erzeugen, theils dadurch, daß sie durch Diffusion in den Darm Blutwasser sickern lassen und so den Darminhalt fortspülen.

Es giebt Mittel, welche Schweiß erregen, wie Essigsaures Ammoniak, Pilocarpin 2c.

Es giebt Mittel, welche die Temperatur des Körpers herabsetzen, wie Chinin, Antifebrin, Antipyrin u. s. w.

Es giebt Gifte, welche die Erregbarkeit des Rückenmarkes steigern, wie Strychnin.

Bromkali setzt Erregtheit des Gehirns herab.

Das sind so ungefähr die Mittel, welche die heutige Schule besonders verordnet.

Nun haben alle diese Mittel 1) bei verschiedenen Individuen verschiedene Wirkung.

2) Sie haben meist complicirte Wirkung, außer der beabsichtigten auch eine Reihe Nebenwirkungen, welche geradezu schädlich für den Organismus sind.

3) Der menschliche Organismus bietet gar nicht die gleichen Bedingungen des Experiments wie das Vivisectionsthier, sodaß man gar nicht wissen kann, ob nun eine bestimmte Wirkung in Folge des Arzneimittels eingetreten ist.

4) Viele Arzneimittel wirken geradezu giftig, wie z. B. das Quecksilber, unvorsichtig und in großen Dosen angewandt, das furchtbare Quecksilbersiechthum zur Folge hat. Ebenso gefährlich können Atropin, Chlorsaures Kali und alle die Mittel werden, die mit in endigen und den reinen Auszug einer Pflanze enthalten sollen; Pilocarpin ꝛc. ꝛc.

5) Vollständig zu verwerfen sind die lokalen Arzneimittel, welche also auf die Lunge, Leber, Nieren ꝛc. wirken sollen. Erstens thun sie das meist gar nicht, oder sie reizen diese Organe sehr stark wie Chanthariden die Nieren.

6) Fast alle Wirkungen, welche man durch Arzneimittel hervorbringt, kann man durch natürliche Eingriffe mit Diät, Wasser, Massage, Electricität hervorbringen.

In Nothfällen, wo sofortiger Eingriff unbedingt geboten oder die Naturheilmittel nicht vorhanden oder nicht schnell zu beschaffen sind, kann man Arzneimittel anwenden, welche bestimmte Wirkung haben; also z. B. Opiumtropfen bei heftiger Diarrhoe im Eisenbahnkoupee oder kurz vor einer Ceremonie, öffentlicher Rede ꝛc., oder Chloroform, wenn sich eine Amputation oder lebensrettende Operation nöthig macht.

Asthma, Athemnoth kann von verschiedenen Ursachen herrühren, und es heißt daher sein Geld auf die Straße werfen, wenn man ein Geheimmittel dagegen kauft. In einem Falle rührt es von Lungenerweiterung her (Emphysem), so muß man in verdünnte Luft ausathmen, viel Athemgymnastik in reiner Luft treiben, bei offenem Fenster schlafen, für offenen Leib sorgen, Elektricität anwenden; oder es ist Gebärmutterentzündung die Ursache, so muß diese behandelt werden. Bei Verdauungsstörungen, muß die Diät geändert und lauwarme Klystiere gegeben werden, bei Herzkrankheit müssen alle spirituösen Getränke, alle

heftige Bewegung vermieden, eventuell eine Terrainkur veranstaltet werden. Das rein nervöse Asthma beseitigt man durch tägliche Sitzbäder von 26° R., 10 bis 15 Minuten lang, zwei Stunden vor dem Schlafengehen, durch kühle Abreibungen der Brust, allwöchentlich drei Vollbäder von 27° R. 7 bis 10 Minuten. Dabei möglichst reine Waldluft athmen und Athemgymnastik treiben. Sehr oft hat auch die Elektrizität und Massage hier gute Erfolge.

Athmung, künstliche, bei Ertrunkenen, Vergifteten &c. Um die Athmungsbewegungen nachzuahmen, muß der Brustkasten abwechselnd ausgedehnt und wieder zusammengepreßt werden.

Dazu macht man ein Polster aus Kleidungsstücken und schiebt es unter den Rücken des Betreffenden. Man faßt die Arme oberhalb der Ellbogen, hebt sie bis über den Kopf, langsam 1, 2 zählend, dann senkt man sie wieder und presse die Oberarme, langsam 3, 4 zählend, sanft aber fest gegen die vordere Fläche des Brustkastens.

Sind zwei Helfer zur Hand, so stelle sich an jede Seite einer und mache dieselbe Bewegung in gleichem Zeitmaaße.

Das Auf- und Abbewegen der Arme wiederholt man ruhig und taktmäßig fünfzehnmal in der Minute, bis der Scheintodte wieder selbstständig zu athmen beginnt. Dann sucht man die Körperwärme durch Reiben der Haut mit warmen Decken, Wärmflaschen an Magen und Füßen wieder herzustellen, und gebe warme Flüssigkeiten anfangs theelöffelweise zu trinken. Diese künstlichen Athmungsbewegungen müssen unterdessen selbst viele Stunden lang fortgesetzt werden. Sehr gut wirkt neben diesen Bewegungen der elektrische Strom, welcher den Nerv des Zwergfells (N. phrenicus) neben dem Ausschnitt des Brustbeins trifft, sowie elektrische Reizung der Brustwarzen und der Oberbauchgegend.

Augenkrankheiten. Sehr oft fliegt ein Stück Ruß (während der Eisenbahnfahrt bei dem Herausschauen aus dem Fenster) oder Staub &c. „ins Auge." Man soll dann nicht, weder mit dem Finger noch mit dem Taschentuche &c. reiben, sondern das Auge rollen und sanft mit dem Zeigefinger vom äußern nach dem innern Augenwinkel streichen. So wird der „Fremdkörper" in den innern Augenwinkel gestrichen und durch die Thränenflüssigkeit weggespült. Will er so nicht weichen, dann muß man zunächst das untere Augenlid vom Augapfel abziehen und

umstülpen, dann sanft mit einem nassen Läppchen oder Pinsel schnell über das Augenlid fahren. Findet man das Staubtheilchen nicht auf dem untern Lid, so stülpt man das obere um, indem man sich hinter den Kranken stellt, das Lid an den Wimpern mit der einen Hand erfaßt, mit der andern aber oben sanft gegendrückt. So stülpt sich auch das obere Augenlid um und man wischt dies ebenso sanft schnell ab. Hinterher ist es gut, zweiminutlich gewechselt, kalte Aufschläge auf das Auge zu machen. Ist Kalk oder andere ätzende Substanz ins Auge gekommen, so träufelt man laues Oel hinein, indem man das untere Lid abzieht, und nach oben blicken läßt. Darauf macht man kalte Umschläge. Diese macht man auch bei allen Bindehautentzündungen, wo das Weiße des Auges geröthet und geschwollen ist, und schmerzhafter Druck besteht: Dreimal täglich ½ Stunde Aufschläge, die man zweiminutlich wechselt.

Man soll ein entzündetes Auge nicht mit dickem Tuche zubinden, dadurch steigert sich nur die Hitze und Entzündung. Ruhige, reine Luft thut dem entzündeten Auge sogar wohl.

Ebenso soll man die entzündeten Augen scrofulöser Kinder nicht immer zugebunden halten. Dadurch werden sie nur immer lichtscheuer. Man soll die Kinder sogar zwingen, öfter die krampfhaft geschlossenen Augen zu öffnen, soll die Augen öfter mit lauem Wasser auswaschen und die Lider sanft von einander abziehen. Die scrofulöse Augenentzündung (Lichtscheu bis zum Lidkrampf, Thränenfluß, durch dessen scharfe Flüssigkeit Wangen, Nase, Lippen ebenfalls entzündet werden; die Halsdrüsen geschwollen) fordert immer Allgemeinbehandlung mit täglichen Bädern (wöchentlich 1 Beltdampfbad), Leibumschlägen, reizloser Kost ohne Fleisch und Wein, Klystieren, sowie den Genuß vieler reiner Luft. Die Augen braucht man nur täglich mehrere Male mit lauem Wasser abzuwaschen. Halsmassage empfiehlt sich in vielen Fällen.

Wie bei Scrofulose, so ist auch bei Augenkrankheiten durch Gicht, Rheumatismus, Syphilis, die Allgemeinbehandlung die Hauptsache, wie bei diesen Krankheiten angegeben.

Eine schwere Gefahr für das Sehvermögen ist die eitrige Bindehautentzündung der Neugeborenen, die gewöhnlich am 3. oder 4. Tage nach der Geburt auftritt, und dadurch entsteht, daß Absonderung von den Geburtswegen der Mutter in das Auge des Kindes eindringt. Die Lider sind geschwollen und es findet eine reichliche Eiterabsonderung statt. Oft blutet auch die Schleimhaut. Hieraus entstehen oft die Horn=

haut- und Regenbogenhautentzündung, welche zur Vereiterung und Vernichtung dieser Organe, sowie zu gänzlicher Blindheit führen können.

In den ersten Tagen ist nichts Anderes zu thun, als fleißig kalte Umschläge zu machen, die man alle 2 Minuten wechselt. Dabei kann man wohl, wenn das Kind schläft, eine Pause von 1 bis 2 Stunden eintreten lassen.

Weiter muß man durch zeitweiliges sanftes Oeffnen der Lidspalte und durch vorsichtiges Auswaschen der Innenfläche der Lider mittelst eines weichen, nicht zu kleinen Pinsels für Entfernung des Eiters sorgen.

Im weitern Verlauf machen sich Einträufelungen nöthig (1/2 : 100 Höllensteinlösung); man versäume aber nie, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ebenso wird durch frühzeitige Anwendung von Atropin der Neigung zu Regenbogenhautentzündung, welche die Gefahr der Erblindung eben bildet, ein wirksames Heilmittel entgegengestellt.

Durch ungesunde Wohnung, mangelhafte Ernährung, unreine Luft wird die Heilung aufgehalten.

Die Einträufelung von Atropin, (1/2 oder 1 : 100:) 1 bis 2 Tropfen mehrere Male täglich, ist bei Behandlung von Augenkrankheiten nicht zu entbehren und man muß die so berechtigte Naturheilmethode nicht bis zur Leugnung so offenbarer Heilwirkung treiben. Gerade durch Atropin kann man den Blutumlauf ausgezeichnet reguliren und rasch erreichen, was man durch Umschläge allein und ableitende Methode nur langsam erreicht. Aus der Beschaffenheit des Augenhintergrundes kann man in vielen Fällen auf gewisse krankhafte Störungen des ganzen Körpers sichere Schlüsse ziehen, wie Nieren-, Herz-, Leber-, Lungenentzündung, Gicht u. s. w.

Bei Hirn- und Rückenmarkskrankheiten gehören Veränderungen der Netzhaut und des Augenhintergrundes zu den ersten auffallenden Krankheitszeichen. Ebenso kommen bei den genannten Krankheiten Lähmungen gewisser Augenmuskeln vor und so Doppeltsehen und Schwindel, ferner Krampf in den Augenmuskeln und dadurch pendelnde Hin- und Herbewegung des Augapfels bei Hirn- und Rückenmarkskrankheiten.

Das Schwindelgefühl der Nervenkranken kommt wesentlich von den Augenmuskeln her. Schwindligwerden bei Seitwärtssehen, bei Sehen

nach oben ꝛc. ist die Folge von ungleicher Anspannung der verschiedenen Augenmuskeln durch die Nervenkraft. Dies verliert sich mit der Nervosität, also durch Bäder und Elektricität.

Funkensehen und Sehen von Perlenschnuren oder Mücken im Auge kommt auch bei Nervenkranken mit ungeregelter Verdauung und Unterleibsbeschwerden vor. Hier ist die Verdauung zu regeln und Aufenthalt in guter Luft den ganzen Tag zu empfehlen, und Athemgymnastik, Halsmassage, Ableitung des Blutes nach den Füßen durch Barfußgehen, Reiben der Schenkel ꝛc.

Man vermeide es, den ganzen Tag blaue Brille zu tragen, bade die Augen drei bis viermal in Wasser (bei geöffneten Augen mit Augenbadglas) und setze sie oft ruhiger, reiner Luft aus, ohne Brillenschutz.

Bei Kindern von Trinkern und nervösen Eltern kommt oft Druck in den Augen und Thränen der Augen, sowie eine gewisse Schwachsichtigkeit vor. Man vermeide Brillen, mache keine Blutentziehungen, sondern lebe vegetarisch (selten Fleisch, keine geistigen Getränke, Schrotbrod, Obst und Gemüse) und wasche sich täglich zweimal kalt ab, bade öfter 25° und genieße viel frische Luft.

An Neurasthenie Leidende klagen darüber, daß sie alles wie verschleiert sehen, wie im Nebel — das verliert sich bei guter elektrischer Behandlung.

Auch die mouches volantes, d. h. das lästige Sehen von Perlenschnuren, fliegenden schwarzen Punkten, welche mit dem Blicke mitgehen, wird durch elektrische Kur und Ableitung nach Leib und Fuß und auf den Darm beseitigt.

Das Schielen der Kinder (ungleiche einseitige Anspannung der Augenmuskeln) wird oft veranlaßt dadurch, daß glänzende Gegenstände zu nahe den Augen der Kinder vorgehalten werden oder zu kleines Spielzeug ihnen gegeben wird.

Man soll die Aufmerksamkeit der Kinder auf ferne Gegenstände richten; man stelle das Bett der Kinder so, daß das Licht von der Seite einfällt, nicht von oben.

Durch Uebungen kann man übrigens das Schielen beseitigen, indem man das Kind oft nach der entgegengesetzten Seite sehen läßt, als das Schielen geschieht, oder auf der entgegengesetzten Seite ein Licht hinstellt.

Manchmal haben Schieloperationen Erfolg, aber durchaus nicht sicher.

Staar. Grauen Staar nennt man Trübungen der Linse, schwarzen Erkrankung des Augennervs, grünen eine Erkrankung des ganzen Auges mit großer Spannung und heftigem Schmerz in Auge und Kopf (Glaucoma). Im Beginne kann man bei allen drei Arten mit der Elektricität viel helfen; besteht die Krankheit schon lange, so ist die Electricität meist nutzlos, es muß bei grauem und grünem Staar eine Operation ausgeführt werden.

Das Auge braucht ein mildes Licht und gute Luft, Sehen in die Ferne auf grüne Flur und Waldflächen. Man wasche die Augen täglich mit kühlem Wasser aus. Alkohol, Tabak, geschlechtliche Ueberreizung schwächen die Augen, ja können zur Blindheit führen.

Eine gute Hautpflege, Dampfbäder, Umschläge, Wickelungen, Sitzbäder, Barfußgehen, Bewegung in guter Luft, vegetarische reizlose Kost, Darmpflege, Augenbäder, Halsmassage, Elektricität haben schon manche Augen, die Jahre lang vergeblich örtlich mit Salben, Einträufelungen 2c. behandelt worden waren, wieder hergestellt.

Stark brennende Gaslampen und helles Feuer der Hochöfen 2c., sind den Augen ebenso schädlich als zu schwaches Licht in Zimmern mit dunkeln Gardinen, oder als Licht, das von hellen, weißen Wänden reflectirt wird, oder von glatten Gegenständen, oder von beschneiten Flächen.

Blaue Augengläser, blaue Schleier, blaue Gardinen schützen vor letzterem; die gelben und rothen Strahlen sind es, welche das Auge stark reizen, die blauen und grünen thuen wohl.

Kurzsichtigkeit (Myopie) ist die Unfähigkeit, in die Ferne zu sehen, die Annäherung des Fernpunktes, d. h. der äußersten Grenze, wo man überhaupt noch deutlich sieht, nahe an das Auge also z. B. 20 Ctm. Gegenstände, die nur wenige Fuß entfernt sind, liefern keine reinen Netzhautbilder, es entstehen um die Gegenstände Strahlenkreise, z. B. bei Straßenlaternen. Die Anlage zur Kurzsichtigkeit ist oft angeboren und vererbt, aber sie entsteht auch nach Masern, Scharlach, durch Anstrengung der Augen, Lesen im Dämmerlicht, durch die schlechte Angewohnheit der Kinder, das Buch oder Gegenstände ihrer Beschäftigung auf 15 bis 10 Ctm. heranzubringen an das Auge, während sie in 30 bis 26 Ctm. gesehen werden sollen.

Ist eine wirkliche Kurzsichtigkeit vorhanden, so ist ein Concav-

glas nothwendig, aber nur nach guter ärztlicher Untersuchung. Bis zum 25. Jahre wächst meist die Kurzsichtigkeit, im Alter muß der Kurzsichtige meist schwächere Gläser tragen, weil der Nahepunkt ferner rückt, die Kurzsichtigkeit geringer wird.

Nur wo Schwachsichtigkeit besteht in Folge Veränderung der Gewebe des Auges, Hornhautfläche, Glaskörper- und Linsentrübung, Entzündung der Netz- oder Farbenhaut, das Auge also überhaupt mangelhaft sieht, ohne daß dieser Mangel durch ein passendes Glas beseitigt wird, nur dann ist jedes Glas schädlich und Ruhe des Auges und reine Waldluft geboten.

Zweckmäßige Beleuchtung der Schulzimmer und praktisch gebaute Schulbänke sollten der Entstehung der Kurzsichtigkeit durch den Schulbesuch Schranken setzen. Man halte beim Lesen das Buch in der Hand, benutze beim Schreiben ein Schreibepult mit zweckmäßig geneigter und in zweckmäßiger Höhe angebrachter Platte (30 Ctm. vom Auge entfernt). Das Licht falle von oben und links ein.

Beim Uebergang ins geschlechtliche Alter treten oft schnelle Ermüdung, Schmerzhaftigkeit der Augen bei abendlichen Arbeiten ein. Da ist geboten häufige Unterbrechung der Arbeit, Vermeidung von Spirituosen, öftere Bäder im Flusse oder Bassin oder Ganzbäder von 25°, Klystiere, Gehen im Sande barfuß, viel Bewegung in freier Luft.

Die Weitsichtigkeit ist meistens vererbt, selten erworben. Der Nahepunkt rückt immer weiter, d. h. Gegenstände müssen über 26 Ctm. vom Auge abgehalten werden, um deutlich gesehen zu werden. Schwächende Einflüsse, welche die Energie der Muskeln überhaupt herabsetzen, schwächen auch den Augenmuskel, welcher die Einstellung des Auges (wie eines Opernglases) auf verschieden entfernte Gegenstände besorgt, also tüchtige Muskelübung und Hautpflege und freie Luft stärken auch diesen sog. Accomodationsmuskel. Je stärker die Weitsichtigkeit ist, in desto jugendlicherem Alter tritt Sehschwäche ein. Bei Weitsichtigkeit sind Convexgläser nöthig, welche die Beschwerden meist sofort beseitigen.

Manchmal tritt im Beginn des grünen Staars Weitsichtigkeit ein, deswegen immer sofort ärztliche Untersuchung.

Man lasse sich nie ohne genaue ärztliche Augen-Untersuchung von einem Optiker eine Brille geben; eine unpassende Brille ist Gift. Für viele Formen von Schwachsichtigkeit paßt überhaupt keine Brille.

Gute Ernährung, Packungen und Schutz vor grellem Lichte sind die Heilmittel für die Hemeralopie oder Mondblindheit, wo also nur bei hellem Lichte gesehen wird, bei schwachen aber gar nicht. Auf Schiffen betrifft die Krankheit blos die schlechter genährten Mannschaften, die Officiere nicht.

Farbenblindheit. Am häufigsten fehlt die Empfindung für Roth, welches grau gesehen wird, aber auch Grün- und Violettblindheit giebt es. Für manche Berufsarten, welche Farben genau unterscheiden müssen, ist diese Farbenblindheit von entscheidender Bedeutung.

In diätetischen Verhältnissen, der Lebensweise, liegt der Grund zu allen diesen Uebeln und in dadurch hervorgebrachten Unterleibsstockungen, Unregelmäßigkeit des Blutumlaufs, Kälte der Füße, Unterdrückung der Hämorrhoiden, übermäßige Anstrengung der Augen, geschlechtliche Ueberreizung, unregelmäßiger Schlaf, Mißbrauch geistiger Getränke und des Tabaks.

Aenderung der Diät, Leben in guter Luft, Schwitzen und Abführen sind angezeigt, also Packungen und Klystiere, auch elektrische Kur ist ausgezeichnet.

Ich kann nur noch einmal wiederholen, wie sehr die Allgemeinbehandlung des ganzen Organismus nothwendig ist bei allen Augenleiden.

B.

Bacterien. Warten Sie nur! wenn wir nur erst einmal diese ganze kleine Lebewelt erforscht haben werden, dann sollen Sie sehen, was die Medicin leistet!

Warten Sie nur einmal, wenn mein Genie erst zum Durchbruch kommt, dann werden wir fürstlich leben! sagt der mittelmäßige Schauspieler sein Leben lang und es kommt nicht zum Fürstlichleben.

Bis jetzt kann man keine Bacterien durch innerliche Mittel tödten, und wenn man sie tödten könnte, dann bliebe immer noch der Schaden,

den sie angerichtet haben. Welche rohe mechanische äußerliche Anschauung man hat, zu denken für jede einzelne Krankheit ein Arzneimittel finden zu können, wodurch die Krankheit gehoben wird. Heißt das nicht die Krankheit ansehen als etwas ganz Aeußerliches, das mit Aeußerlichem bekämpft wird. Ist nicht die Krankheit eine Funktionsstörung des Organismus? die man bekämpft, indem man hilft den normalen Ablauf der Funktionen herzustellen, indem man Blut ab- oder zuleitet, Ausscheidungen hervorruft, die Compensationskraft des Organismus wach ruft, sodaß der Organismus aus der Krankheit noch Vortheil zieht und neu gekräftigt hervorgeht!

Bäder. „Gehen Sie baden, nehmen Sie Bäder, nehmen Sie einen nassen Umschlag," damit ist gar Nichts gesagt. Der Patient fühlt sich oft viel schlechter nach einem Bade. Warum? Weil er das Bad resp. den Umschlag nicht richtig macht. Es kommt vielerlei in Betracht, wenn das Wasser gut wirken soll:

1) Zu welcher Tageszeit man ein Bad nimmt und wie oft. Unmittelbar vor dem Schlafengehen regt es meist auf, dagegen vor dem Abendbrote (2—3 Stunden ehe man zu Bett geht) ist ein warmes Bad sehr beruhigend.

2) Welche Temperatur das Wasser hat;

Ein warmes Bad hat 27° R., ein laues 24—22°, ein kühles 21—15°, ein kaltes 15°—6° R.

3) Wie lange man im Bade bleibt;

Ob man sich darin bewegt oder gerieben wird oder selbst abreibt.

4) Wieviel Wasser in der Wanne ist, ob es den ganzen Körper umgiebt (Vollbad) oder nur 15 Centimeter hoch in der Wanne steht (Halbbad), wo der Körper beständig mit Wasser begossen wird wie es bei Fieberkranken geschehen soll (lauwarm), ob Sitzbad 2c.

5) Ob der Badende beim Eintritt ins Bad heiß oder kalt ist, feuchte heiße oder kalte Haut hat, zu Schweiß geneigt ist resp. schwitzt oder nicht, ob er nervös sehr reizbar ist, ob der Körper noch Reactionskraft hat, oder nicht mehr, wie bei alten Leuten.

6) Was man nach dem Bad macht, ob man abgerieben wird, sich abtrocknet, oder an der Sonne sich trocknen läßt.

Ob man ins Bett geht oder sofort sich an den Arbeitstisch setzt.

7) Welche Temperatur im Baderaum ist. Ich habe schon Bäder in ungeheizter Stube nehmen sehen, natürlich mit unglücklichem Erfolge; ob gute sauerstoffhaltige Luft im Zimmer (Fenster offen) ob Luft und Sonnenlicht auf die Haut wirken kann, Fluß-, See-, Luft-, Sonnenbäder.

8) Ob man rasch hinter einander warmes und kaltes Bad wechselt (stärkste Erregung z. B. bei Lähmungen und Frostbeulen.

9) Ob man Douche nimmt. Manche nehmen zuletzt noch eine heiße Douche im Winter, frieren natürlich darnach und erkälten sich meist. Natürlich muß man eine kühlere Douche nehmen, als das Badewasser ist;

10) Ob das Wasser in Bewegung ist (Wellenbäder, Sturzbäder, Regen- oder Schauerbäder, Tropfbäder, bei denen auf eine verdickte, chronisch entzündete Stelle von einer gewissen Höhe in regelmäßigen Pausen ein Tropfen fällt.

So ist auch bei den Packungen mit nassen Tüchern zu berücksichtigen:

1) Die Temperatur des Wassers.

2) Die geringere oder größere Feuchtigkeit des Tuches.

3) die lockere oder feste Packung.

4) Die Dauer des Umschlags oder der Packung.

5) Wieviel man solche Umschläge hintereinander macht.

6) Ob man den ganzen Körper oder 3/4, oder Rumpfpackung, Bein- Arm- Schulterpackung, Leibpackung, Wadenpackung, T-binde macht.

7) Was man hinterher macht, ob man ein Bad nimmt, ob Abreibung ꝛc. Alle diese Umstände wollen berücksichtigt sein und fordern Urtheilskraft und Verstand.

Nasse Einwicklung und Abreibung sind die besten Mittel bei Entzündungskrankheiten. (Feuchte Wärme).

Die nasse Einpackung, um zu beruhigen (18—22° R.) dauert 10 Minuten bis 1/2 Stunde, hinterher eine kurze Abreibung (20—15°) oder kurzes Halbbad von 3—5 Minuten (24—22° R.). Um bei heftigen Entzündungen mit hohem Fieber rasch eine Wirkung hervorzurufen, macht man 1/2 Stunde lang kalte Umschläge mit Brunnen- oder Leitungswasser (10° R., 8° R.) die man alle zwei Minuten wechselt — so 1/2 Stunde lang fort, dann 2 Stunden Pause, dann von Neuem alle 2 Minuten, dann kann man den Kranken in einem Halbbade von

20° R. waschen, 10 Minuten lang. Meist kann man dadurch allein das Fieber brechen und erquickenden Schlaf hervorrufen, so bei fast allen fieberhaften Kinderkrankheiten, Scharlach, Masern, Pocken, Hirnhautentzündung ꝛc. Bei kleinen Kindern unter 1 Jahre kann man die meisten Uebel mit Leibumschlag (bei viel Fieber kühler und zweiminutlich gewechselt,) von 20° R. 1 Stunde lang liegend und kleinen Bleibeklystieren rasch kuriren. Der Takt und die Erfahrung des Arztes muß immer in dem einzelnen Falle Temperatur und Dauer entscheiden, je nachdem ob es sich handelt um Schweißerzeugung, oder Abkühlung des Blutes und Nervenberuhigung. Schwache Personen mit wenig Reactionskraft darf man zum Schwitzen nicht in kalte Tücher bringen, man muß sie trocken betten, in erwärmte Wolldecke, in der sie 2—3 Stunde bleiben. Nach 1—1½ Stunde bricht gewöhnlich der Schweiß aus. Gut ist es, dabei auf Magen und Rücken ein nasses Tuch zu haben, ebenso auf Wunden, Geschwüren, Gichtknoten.

Kräftige reactionsfähige Personen dagegen, die nicht blutarm ꝛc. sind, kann man zur Schweißerzeugung in eine nasse Einpackung von 10° R. bringen, ja 8°. Um das nasse Laken ist dicht eine wollene Decke zu hüllen und fest umzustopfen um den Körper, drüber noch eine wollene Decke und Federbetten. Wenn der Schweiß kommt, giebt man kühles Wasser zu trinken. In diesem Falle, wenn der nasse Pack ein Reizmittel ist, um den Organismus zu kräftiger Ausscheidung anzuspornen, muß der Kranke 2—3, ja 4 Stunden darin zubringen. Kommt aber eine heftige Aufregung, nachdem der Kranke ½ Stunde geschwitzt hat mit Unruhe, so muß man ihn auspacken. Hinterher immer laue Abreibung von 20° R. oder Halbbad von 22° R. Personen mit schlechter Ernährung, schlechten Säften, geringer Lebensenergie darf man nicht unter 20° Grad R. einpacken, da der Körper nicht soviel Kraft hat, um Schweiß zu erzeugen, die Kranken werden elend und bekommen Kopfcongestionen in kalter Packung.

Man packt sie auch zuerst nicht ganz ein, sondern nur ¾ bis unter die Arme, welche draußen bleiben, oder Rumpfpackung, man legt ihnen Wärmeflaschen an die Füße, man läßt sie nicht über 1 Stunde im ersten Packe.

Wer noch nicht an Wasserbehandlung gewöhnt ist, für den ist immer besser mit Aufschlägen um die Beine und den Rumpf anzufangen.

Auf einen kalten Körper, der sich nicht erwärmen kann, darf man

nie ein kaltes Tuch bringen. Außer den Bädern und Packungen und an ihrer Stelle kann man Waschungen einzelner Glieder oder des ganzen Körpers vornehmen, so bei Kranken, die man nicht gut aufrichten kann oder ihre Lage nicht verändern will, (wegen Schmerzen rc. rc.)

Jeder sollte einmal des Tags seinen Körper mit frischem Wasser abwaschen, früh Morgens oder Abends vor dem Schlafengehen. Mit Schwamm oder grobem Handtuche wäscht man erst Kopf, Hals und Brust, dann Arme, Rücken und Unterleib, trocknet sich hierauf schnell ab, frottirt sich tüchtig und kleidet sich dann schnell an. Des Morgens geht man nach dem Bade ein Viertelstündchen auf und ab, des Abends sogleich ins Bett.

Statt der Einwicklung kann man auch, um zuerst an das Wasserverfahren zu gewöhnen, Abklatschungen des ganzen Körpers mit einem in 18° Wasser getauchten, sehr feuchten Tuche vornehmen, wobei der Wärter (resp. Gatte) Kopf, Schultern, Rücken, Schenkel reibt, der Patient Gesicht, Brust, Bauch, dabei kann man auch von neuem Wasser aus einer Schöpfkanne auf das Tuch gießen; hinterher gute Abtrocknung.

Die kalte Abreibung mit stark ausgerungenem Tuche ist für leicht erregbare Patienten nicht gut. Es ist Unsinn sie allen möglichen Nervenkranken zu empfehlen. Leuten mit Blutstockungen, wenig reizbarer Haut und mehr pflegmatischer Gemüthsart, die sich matt und abgespannt fühlen, ist sie oft gut.

Dann giebt es noch Uebergießungen, wie sie besonders der Pfarrer Kneipp anwendet. Damit will derselbe die Blutstauungen im Körper beseitigen, (auflösen und ableiten).

Die verschiedenen Gießungen theilt Kneipp ein in Halsgießungen Obergüsse, Armgießungen, Rückenguß, Schenkelguß, Knieguß und durch Anwendungen dieser Güsse, je nach Sitz des Leidens, heilt er eine große Reihe Krankheiten, die von Blutstauungen herrühren. Daneben wendet er noch Bäder und Wicklungen an, die er ebenso wieder eintheilt in kurze Wickel, ganze Wickel, Kopf-, Hals-, Fußwickel. Er behauptet z. B. daß ein Wickel mit einem Absud von Haferstroh oder auch von Heublumen den Gichtstoff auflöste. Ferner läßt er auch bis an's Knie in Wasser gehen, und des Nachts Hemden anlegen, die in Salzwasser oder Heublumen getaucht sind.

Der hochwürdige Herr Pfarrer hat Recht damit, daß er die höchste Aufmerksamkeit des Arztes auf den Blutumlauf des Organismus gerichtet wissen will. Dieser Blutumlauf hängt von den Gefäßnerven

ab, und diese wieder zum großen Theile von den Hautnerven, und auf Reizung, Beruhigung, Pflege der Haut, einfache Diät und guten Humor baut er sein System.

Barometer. Mancher ist abhängig vom Luftdruck in seiner Stimmung und seinem Befinden. Hühneraugenleidende merken bekanntlich an der Steigerung ihrer Schmerzen kommenden Sturm (Luftdruckerniedrigung) so auch viele sehr reizbare Nervenmenschen. Es kribbelt und zwickt sie überall, wenn ein Wetterumschlag bevorsteht, und ist dies entschieden eine Beeinflussung der Hautnerven durch die elektrischen Kräfte und den wechselnden Wassergehalt der Luft.

Diese zu große Reizbarkeit der Haut (bei Thieren als Instinkt bekannt) soll sich der Mensch mit fleißiger Hautpflege, durch Bäder in Wasser, Luft, Sonne allmälig abschaffen. Sehr viele Nervenkranke befinden sich in der warmen Jahreszeit sehr schlecht, in der kalten sehr wohl.

Bettnässen. Manche Knaben und Mädchen pissen bis weit in's Jünglingsalter hinein in's Bett. „Ich schäme mich wie ein Bettenpisser!" sagt man. Aber wie unglücklich sind die Armen dran! Welche Qual, ihr Leiden verheimlichen zu müssen, und dann die Schmach, wenn es entdeckt wird von fremden, lieblosen Leuten, die nicht, wie die gute Mutter entschuldigt und bemäntelt. Mancher Selbstmord ist schon dadurch geschehen, manche Liebeshoffnung eines jungen Mädchens zerstört worden. Es giebt ja freilich ungezogene Kinder, die zu faul sind aufzustehen oder lässig und schmutzig, und die muß man prügeln wenigstens vom 4. Lebensjahre an. Aber gerade aus nervösen Familien stammen viele erblich Belastete, die diesen so niederdrückenden Fehler an sich haben. Oft leiden Knaben auch an Phimose, d. h. rüsselförmiger Verlängerung der Vorhaut. Operirt man diese, und wischt die Eichel täglich 2 mal kühl ab, so hört oft das Bettpissen auf. Offenbar wird nämlich der M. detrusor, d. h. der Muskel welcher die Blase zusammenzieht, schon von ganz schwachen Reizen in Bewegung gesetzt und der Schließmuskel leistet keinen Widerstand. Der Schließmuskel ist vom Gehirn abhängig und soll es auch im Schlafe bleiben, bei diesen Unglücklichen ist er aber nicht vom Gehirn, sondern blos von den Reflexen des Rückenmarks abhängig. Manchmal träumen die Betreffenden auch, sie pißten an eine Mauer 2c. und dem Traume folgt die That. Schwer Betrunkene entleeren ja auch oft Urin und Koth unfreiwillig, die Gehirnrinde arbeitet nicht mehr. Die Electricität thut hier oft sehr gute Dienste, ebenso laue

Sitzbäder von 24° R., bis 22° und 18° herab, kühle Klystiere von 18° R. jeden Abend und Uebung des kranken Willens: Jeden Abend nimmt man sich vor, du willst um 2 oder 3 Uhr aufwachen und pissen. Gewöhnlich erfolgt das Pissen erst in den frühen Morgenstunden. Von Apparaten ist nichts zu halten, auch nicht von Strychnin.

Die Diät sei so, daß Patient Abends wenig genießt, keine Kartoffeln, kein Obst, keine Suppe, dagegen Butter und Brod oder Brei von Hafermehl, kein Getränk.

Das Lager sei hart, und natürlich gegen Verderbniß durch den Urin mittelst undurchdringlichem Stoff zu schützen, ein Schlafzimmerfenster sei auch Nachts geöffnet.

Man halte das Kind an, die Blase Abends mehrfach zu entleeren, wecke Kinder über 4 Jahre um 12 oder 1 Uhr und versuche sie noch einmal zum Uriniren zu bringen.

Ein nächtlicher Leibumschlag von 22° thut auch oft gute Dienste, und täglich dreimal kühle Waschungen der Blasen und Mittelfleischgegend.

Bleichsucht. (Chlorose). Der Name rührt von der blassen, grüngelblichen Färbung der Gesichtshaut her, wie man sie oft bei jungen Mädchen sieht. Dabei sind die sichtbaren Schleimhäute: Der Augen und des Mundes blaßroth, wie blutleer.

Die Krankheit kommt wesentlich bei dem weiblichen Geschlechte vor und in der Entwicklungszeit am Oeftersten, indessen findet man sie auch bei jungen Männern.

Man findet das Blut ärmer an rothen Blutkörperchen als normal und weil die rothen Blutkörperchen das Eisen enthalten (den rothen Farbstoff) deswegen ist man auf den Gedanken gekommen, den Betreffenden Eisenpräparate zu geben. Oft wirken ja diese ganz günstig, aber immerhin ist es nur die Behandlung eines Symptoms, nicht der Krankheit selbst. Die Krankheit ist eine mangelhafte Umbildung weißer, in rothe Blutkörper und diese Umbildung muß durch Allgemeinbehandlung und reflectorisch von Hautnerven aus angeregt werden. Die Betroffnen leiden an beständiger Mattigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen, Herzklopfen und Verdauungsstörungen, namentlich an seltnerem Stuhlgang, Magensäure und Uebelkeit. Das monatliche Blut ist meist unregelmäßig, manchmal statt der Gebärmutterblutung Blutungen auf die Magenschleimhaut. Dabei leiden Bleichsüchtige an kalten Füßen: Alles kommt von mangehafter Blutbildung und unregelmäßigen Blutströmungen in

Folge nervöser Einflüsse (Gram, Sehnsucht), von sitzender Lebensweise und Mangels guter Luft.

Landaufenthalt und tägliche Abklatschung mit 22° R. Wasser, Vollbäder und laue Sitzbäder, Nachts Leibumschlag von 24° R., der eventuell nach 1 Stunde gewechselt wird, Massage des Leibes, früh im Bette, kreisförmig um den Nabel, leicht verdauliche Kost, Bitterbier in kleinen Quantitäten oder 3 Quent Quassiaholz*) mit 1 Flasche Wein, täglich 1—2 Glas, täglicher Stuhlgang durch gekochtes Obst und 1 Glas Salzwasser früh, Beschäftigung mit häuslicher Arbeit statt Lektüre und Handarbeit, das sind die Grundzüge einer naturgemäßen Behandlung. Wer nicht auf das Land gehen kann, soll täglich 1—2 Stunden außerhalb der Stadt gehen nach einem bestimmten Ziele, nicht „nur so". Wenn Milch bekommt, kann Milchkur damit verbunden werden, oft aber ist Milch gradezu das, was die Verdauungsstörungen und Verstopfung hervorruft. Dann ist es gut, diese nur stündlich Eßlöffelweise zu genießen. Spinat, Blumenkohl, Möhren, Hafermehltrank mit Citronen, dünne Erbssuppe sind als nahrhaft zu empfehlen. Weiter thut allgemeine Faradisation (Elektricität) zur Anregung der Hautnerven und öfter auch Franklinisation gute Dienste für alle Beschwerden, besonders aber bei Nervenschmerzen im Gesicht, wie diese oft bei Bleichsüchtigen vorkommen.

Blut siehe **Blutarmuth**. Mit keinem Worte wird wohl mehr Unfug getrieben, als mit diesem. Eine wirkliche Verminderung der Blutmenge findet man nur nach starken Blut- oder Säfteverlusten, also bei Verwundungen oder sonstigen Blutungen innerlicher oder äußerlicher Art, bei Wöchnerinnen ꝛc. Aber die Menge des Blutes in dem Blutgefäßsystem wird sofort nach dem Verluste durch Heranziehen aller Reserven wieder hergestellt, dadurch daß der Strom der Lymphe (Ernährungsflüssigkeit) sich beschleunigt in die Blutadern ergießt, weiße Blutkörperchen aus allen Drüsen herangeholt werden und daß durch Trinken reichlich Wasser aufgenommen und alsbald in Blut verwandelt wird. Das Blut selbst, welches $^1/_{12}$ des ganzen Körpergewichts ausmacht, ist eine $^1/_2$procentige Kochsalzlösung, also empfiehlt es sich nach Blutverlusten Kochsalzlösungen zu geben. (Ein Frosch, dem man das Blut geraubt, lebt normal weiter mit einer solchen Kochsalzlösung in den Adern). Sehr fette Individuen haben die relativ geringste Blutmenge.

In früheren Jahrhunderten heilte (?) man alle Krankheiten mit

*) 5 Gramm.

Aderlässen, heut zu Tage halten die Aerzte wenig davon, die nervösen Menschen vertragen sie auch schlecht. Oft aber verordnet die Natur selbst einen Aderlaß aus der Nase oder dem After. Kopfschmerz, Schwindel, Schielen &c. ist schon öfter nach einem heftigen Nasenbluten verschwunden &c. — Wer zu viel Blut zu haben glaubt, möge nur weniger essen, viel arbeiten mit den Muskeln und gut abführen, so braucht er keinen Aderlaß.

Nun kann aber das Blut selbst arm sein an wesentlichen Bestandtheilen Blutkörperchen, Bluteiweiß und Blutfaserstoff, Salzen, 1) durch öfter wiederholte Blutverluste, wo immer wieder das verlorne Blut durch Lymphe und Wasser ersetzt wird. Es dauert 3—5 Wochen, bis sich die Blutmasse soweit hergestellt hat, namentlich also die rothen Blutkörperchen, sodaß der normale Stoffwechsel eintritt. Wenn nun aber die Blutungen sich immer wiederholen, so kommt es überhaupt nicht mehr zu einem normalen Blute (Blutungen aus der Lunge, Magen, Blase, Geschwüren, Geschwülsten).

2) oder durch Verluste von Eiweiß bei Nierenerkrankung (2—10 ja 25 Grm. in 24 Stunden) bei Eiterungen in Knochen, weiter durch langes Stillen, chronische Diarrhoen.

Die Armuth des Blutes an Eiweißkörpern führt namentlich zur Entstehung von wässrigen Ausschwitzungen unter die Haut (geschwollene Füße, geschwollene Augenlider) und in die Körperhöhlen (Wassersucht).

Dabei besteht das Gefühl der Mattigkeit und Schwäche, leicht erregbarer Puls mit Herzklopfen, kurzer Athem, die Haut ist durchsichtig und blaß.

3) oder durch zu geringe Nahrungsaufnahme wie in Gefängnissen oder zur Zeit von Hungersnoth, oder bei Säuglingen, wo die Mutter ungenügend Milch hat.

Am Stärksten schwindet zuerst das im Unterhautzellgewebe abgelagerte Fett, das als Reservenahrung lange die Zersetzung des Eiweißstoffes, aus dem der Körper besteht, verhindert. Bis 93 % des Fettes kann dabei aufgebraucht werden, dann kommen die Muskeln dran, sie schwinden bis 42 %.

Staunenswerth ist jedenfalls, wie gewisse zarte Organismen mit einem Minimum von Nahrung (wie für einen Kanarienvogel) Jahre lang leben. Allerdings sind die Ausgaben des Körpers auch sehr geringe, keine Bewegung, keine Muskelarbeit &c.

Vergl. auch die Lebensgeschichte des Grafen Cornaro.

4) durch schlecht gemischte Nahrung. Die Nahrungsmittel bestehen aus Eiweißkörpern, Kohlehydraten, Fetten und Salzen. Die Eiweißkörper sind die eigentlichen Träger des Stoffwechsels, weil die Gewebe aus ihnen bestehen und sie die Aufnahme des Sauerstoffs vermitteln.

Kohlehydrate (Stärkemehl und Zucker) und Fette dienen vorzugsweise zur Bildung von Wärme (lebendige Spannkraft). Beide können auch durch Zersetzung des Eiweißstoffes gebildet werden und im Nothfall kann bis zu einer gewissen Grenze Eiweiß und Salze allein als Nahrung dienen, dabei aber ist ein so energischer Stoffwechsel nöthig, daß der Organismus bald erkrankt. Wir können nicht längere Zeit soviel Eiweiß verdauen, daß auch genug Kohlehydrate dabei herauskämen. Während die Eiweißkörper (Rothe Blutkörper) Sauerstoff zuführen, gehen sie selber zu Grunde und zwar zersetzen sich gewöhnlich ca. 80% von dem im Blutstrom befindlichen Eiweiß (bewegliches oder Blutumlaufseiweiß); aber von dem Eiweiß, aus dem die Organe bestehen, geht gewöhnlich nur 1% in Zersetzung über. Vergleichsweise kann man unterscheiden zwischen Häusern und liegenden Gründen einerseits und beweglichem Capital, dem in Umlauf befindlichen Geld; das erste ist das Eiweiß der Organe, das zweite die Blutkörperchen im Blute, die beständig durch den ganzen Körper circuliren. Das zersetzte Eiweiß erscheint als Harnstoff im Harn. Nach vermehrter Eiweißaufnahme tritt vermehrte Harnstoffausscheidung ein. Ein Mensch, der regelmäßig gewisse Speisemischung und Speisemenge zu sich nimmt, steht im Stickstoffgleichgewicht, d. h. er scheidet durch Koth und Harn ꝛc. genau soviel Stickstoff aus, als er mit der Nahrung einnimmt, gleichviel ob er weniger oder mehr mit den Muskeln arbeitet. Eine Aenderung in der Menge oder Mischung der Nahrung stört sofort dies Gleichgewicht.

Beim Hunger wird nicht blos Circulationseiweiß verbraucht, sondern auch Gewebseiweiß, der Mensch lebt vom Capital.

Durch reichliches Wassertrinken, [viele Thiere, z. B. Kaninchen, Papageien, Katzen saufen überhaupt nicht bei normalem Futter, brauchen kein Wasser, leben von dem in den organischen Nahrungsmitteln vorhandenem Wasser] viel Kochsalz und durch Fieber wird der Uebergang von Organeiweiß in Circulationseiweiß befördert, d. h. es werden Stücke Land verkauft und in Geld umgesetzt. Bei gewissen Krankheiten, wo das Organeiweiß krank ist und gesundes sich bilden soll, ist ja diese Umsetzung des Organeiweißes sehr gut und nothwendig.

Viel Fett*) namentlich und auch Zucker in der Nahrung schützt vor Zersetzung des Organeiweißes. Deswegen ist es auch nöthig, daß Milchzucker (wie ich bei Diarrhoe angegeben habe) der Kuhmilch zugesetzt wird als Kindernahrungsmittel. Durch die schlechte Beschaffenheit der Nahrung gehen viele Kinder zu Grunde.

In Gemüse, Salat und Obst sind die Nährsalze enthalten.

Läßt man aus der Nahrung alle Salze weg, giebt man also eine präparirte Mischung von Eiweiß, Fett und Stärkemehl oder Zucker (Stärkemehl geht im Körper stets in Zucker über) so werden erst die Salze aus den Organen genommen, die Nahrung wird erbrochen, der Organismus geht zu Grunde. Thiere verweigern solche salzfreie Nahrung d. h. Nahrung ohne die Nährsalze, (nicht blos Kochsalz).

Die Zusammensetzung der Nahrung kann ziemlich beträchtlich schwanken, kann überwiegend aus Fleisch, ebenso überwiegend aus Vegetabilien bestehen und bei beider Art besteht der Organismus gut fort, wenn gewisse andere Lebensbedingungen erfüllt sind. Gute, sauerstoffhaltige Luft, kräftiger Stoffwechsel durch Muskelarbeit, gleichmäßige Stimmung der Seele, gehört dazu, wenn man ohne Fleisch leben will, und das geht; aber ohne Gemüse und Brot, welche Salze und Kohlehydrate enthalten, kann man auf die Dauer nicht leben, wie wir oben auseinandersetzten, man kann auch nur mit großer Kraftanstrengung der Organe blos von Eiweiß und Salzen leben. Der plötzliche Uebergang von einer Lebensart zur andern geht mit Störung des Stickstoffgleichgewichts vor sich und kann selbst fieberhafte Störugen hervorrufen. Wie ein Acclimatisationsfieber, giebt es auch ein Nahrungs- oder Diätänderungsfieber.

5) Durch das Fieber, bei welchem der Appetit gänzlich verloren geht, wird das Blut arm, weil bei geringer Aufnahme eine Vermehrung der Ausgaben stattfindet, durch starke Steigerung des Stoffwechsels: Vermehrung der Hautausdünstung, der Kohlensäureausscheidung durch Lunge, des Harnstoffs, der Harnsäure und Phosphorsäure durch den Harn, während die Kochsalzausscheidung fast stets verringert ist. Die Kranken magern ab, werden vorzugsweise muskelschwach, müssen erst wieder gehen lernen, z. B. nach Typhus ꝛc.

6) Abgesehen von Behinderung der Nahrungszufuhr durch Geschwülste ꝛc. des Rachens, Kehlkopfes, Speiseröhre, Magens ꝛc. kommt

*) Die meisten pflanzlichen Nahrmittel sind arm an Fett, deswegen muß man der Pflanzenkost Fett, (Butter, Sahne, Mohnöl ꝛc.) zusetzen.

Blutarmuth, oder Armuth des Blutes vielmehr, zu Stande durch Krankheiten des Magendarmkanals und der Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse, wo die Nahrungsmittel nicht verdaut oder nicht aufgesaugt werden können. Die Mühle ist da, das Korn ist auch da, aber der Mühlstein mahlt nicht, so ist es bei Darmskrofulose der Kinder. Alle der spanische Wein und das gute Lendenfleisch nützen nichts, sie werden nicht verdaut. Erst muß der Darm gebessert werden. Aus diesem Grunde ist auch vom vernünftigen Arzte Untersuchung des Kothes zu fordern.

7) Uebermäßige Arbeit, namentlich geistiger Art mit Schlaflosigkeit, beständiger Kummer und Sorge, immer wiederholte schwere Schmerzen machen das Blut arm, ebenso wie Gehirnkrankheiten, wo die Ernährungscentren mit ergriffen sind; ferner

8) Chronische Vergiftungen durch Quecksilber, Blei, Arsenik, Sumpfgift, allerlei Arzeneien, die Jahre hindurch gläubig genommen werden.

Arm wird also das Blut, I. durch zu wenig Einnahme, durch unpassende (schlecht gemischte Nahrung) Einnahme, II. durch Krankheit der Aufnahme- und Ansetzungsorgane, sodaß die Nahrung nicht zu Gute kommt, III. durch übermäßigen Verbrauch und Ausgaben in Arbeit, Abgaben (Milchabsonderung, Wochenbetten, Samenabsonderung 2c.), oder übermäßige Ausgaben in Blutungen, Säfteverlusten, auch Diarrhoe, Eiterungen 2c. IV. durch krankhaften Stoffwechsel: im Fieber (wo das ganze Haus in den Ofen gesteckt wird) durch ungenügende Sauerstoffaufnahme, oder durch Gifte, welche bei der Athmung, oder der Arbeit, oder aus den Apotheken in den Körper gebracht, normale Umsetzungen hindern und ändern.

Das Blut wird dabei arm an Eiweiß, reicher an Wasser procentualisch, und da die Beschaffenheit des Blutes in gesetzmäßigem Zusammenhange mit der Beschaffenheit der Gewebe steht, so sind auch diese reicher an Wassergehalt, es kommt leicht zu wässrigen Ausscheidungen unter die Haut und in die Körperhöhlen.

Blutarm heißt, daß das Blut arm an festen Bestandtheilen ist: an Blutkörperchen welche das Blutroth enthalten (dieses hat die Eigenschaft Gase zu binden, in sich aufzunehmen, also Sauerstoff und Kohlensäure normalerweise, oder Kohlenoxyd und Stickstoff bei Vergiftung), Bluteiweiß, Blutsalzen und relativ reicher an Wasser. In dem Blutwasser sind dann wenig werthvolle Bestandtheile enthalten.

Das Gegentheil davon ist der Zustand des Blutes bei der Cholera. Durch die Durchfälle wird das Blut wasserarm bis zu theerartiger Beschaffenheit, in demselben Maaße nehmen Eiweiß und Salze, besonders Kalisalze und Phosphate zu; auch nimmt das Blut an Harnstoff zu aus dem Grunde, weil zur Ausscheidung des Harnstoffs durch die Nieren gewisse, bestimmte Menge Wasser gehört, diese aber eben nicht da ist. Der Durst ist zwar stark, aber die aufgenommene Flüssigkeit wird wieder erbrochen. Die Blutcirculation des verdickten Blutes ist erschwert, umsomehr als alle Flüssigkeit aus den Körpergeweben in's Blut angesaugt ist, also der ganze Körper eingetrocknet. In Folge davon ist der Stoffwechsel sehr gering, die Körpertemperatur sehr herabgesetzt; es tritt Kohlensäurevergiftung ein mit Athemnoth und Beklemmung, weil die geschrumpften Blutkörperchen nicht mehr Sauerstoff genug aufnehmen, weil der Gasaustausch in den kleinen Blutgefäßen verringert ist. So bei Cholera. — Reichliche Aufnahme von Flüssigkeit bei normalen Stoffwechsel vermehrt den Wassergehalt des Blutes nur vorübergehend, weil in ganz kurzer Zeit (1—2 Stunden) die zugeführte Flüssigkeit rasch wieder ausgeschieden wird.

Entziehung der Flüssigkeiten in der Nahrung, wie bei der Trockendiät der Schrothschen Kur, bewirkt nach obigen Auseinandersetzungen (daß das Gleichgewicht des Wassergehaltes zwischen Blut und Geweben hergestellt wird) zunächst Auffaugung des Flüssigkeitsgehalts in den Körperorganen. Es werden also alle Säfte herangezogen und in den Stoffwechsel hinein gebracht und so gewiß ein gänzlich veränderter Stoffwechsel hervorgerufen. Die Grenze aber, bis zu der der Körper dies erträgt, ist nahe und darum ist es geboten, öfter einen Trinktag einzuschalten, sonst würden Zerstörungen wie bei der Cholera auftreten, wo das Blut durch Abgabe von Flüssigkeit eingedickt ist. Aber zur Aufsaugung von wässrigen Ausschwitzungen ist die Kur besonders zu empfehlen.

Man wird aus obigen Erörterungen noch eine Reihe andrer Folgerungen für die Heilung der Krankheiten ziehen. —

An Fett ist das Blut reicher nach reichlichem Genuß von fetthaltiger Nahrung einige Stunden nach der Mahlzeit. Ebenso ist es fetthaltig bei Säufern. Es kann bei diesen auch zu fettiger Entartung der Organe kommen, der Leber, des Herzens, der Muskeln. Alkohol hindert den normalen Stoffwechsel, setzt ihn herab, er hindert die Sauerstoffaufnahme der rothen Blutkörperchen wie Morfium

auch und so kommt es zur Zerstörung der Organe mit Fettzersetzung des Eiweißes und nach dem Gesetze der Wechselwirkung zwischen Blut (das Blut ist immer nur der Ausdruck des Zustandes der Körpergewebe) und Geweben circulirt im Blut Fett bis zu dem Grade, daß sich an der Oberfläche eine rahmartige Schicht absetzen kann.

Bei Skorbut ist der Faserstoff des Blutwassers vermindert; d. h. das Eiweiß, welches bei Stehen des Blutes gerinnt.

Das Blut gerinnt verschieden bald bei verschiedenen Personen; je nachdem dauert eine Blutung aus einer Wunde lange oder kurz, je nachdem bilden sich auch oft oder selten Gerinnsel im Innern des Körpers, welche Krankheiten hervorrufen.

Verminderung der rothen Blutkörperchen, besonders des Blutfarbstoffs, welcher darin enthalten ist, erzeugt Bleichsucht s. dort.

Vermehrung der rothen Blutkörperchen ist Vollblütigkeit. Das schönste und kräftigste Individuum hat auch die meisten rothen Blutkörperchen (der wahre Adel). Daher dann das stärkere Kraftgefühl, der Stolz, das rothe, volle Gesicht, der starke Herzstoß ꝛc., im Gegensatz zu den hundedemüthigen dürftig denkenden Armblütigen.

Vermehrung der weißen Blutkörperchen dagegen, die aus der Milz, dem Knochenmark, den Lymphdrüsen stammen und Verminderung der rothen ist eine sehr bedenkliche Erscheinung.

Die Zahl der weißen Blutkörper steht zu der der rothen im gesunden Zustande wie 1 : 300, also auf 300 rothe kommt erst ein weißes. Bei gewissen Krankheiten aber kommt auf 10 rothe ein weißes, ja auf 2 rothe ein weißes.

Nun aber können nur die rothen Körperchen den Stoffwechsel vermitteln, indem sie Sauerstoff aufnehmen, Kohlensäure abgeben, und bei dem Stoffwechsel selbst zerstört werden. An ihre Stelle treten immer weiße, welche in rothe umgewandelt werden. Diese Umwandlung findet nun bei gewissen Krankheiten nicht statt, die rothen Blutkörperchen werden immer verzehrt, aber neue treten nur wenig an ihre Stelle. So kommt es denn zu Eiterung d. h. zu Austritt weißer Blutkörper aus dem Blute in die Körperorgane, wo irgend ein Reiz eine schwache Stelle trifft. So ist es bei Lungenschwindsucht, Krebs, Syphilis, Wechselfieber. Milz und Lymphdrüsen sind dabei meist geschwollen, stark vergrößert, sie sind eben die Fabrikanten der weißen Blutkörper.

Von der Bleichsucht unterscheidet sich diese Weißblütigkeit (Ueberfluß

von weißen Blutkörpern) dadurch, daß bei Bleichsucht die weißen Blutkörper nicht vermehrt sind, sondern nur der Farbstoff der rothen vermindert.

Da das Blut der Ausdruck der Gesammtkörperbeschaffenheit ist und vom kranken Blut die meisten Krankheiten ausgehen, bin ich so ausführlich gewesen.

So erhellt nun auch die grundlegende Wichtigkeit der Nahrung, denn aus dieser wird das Blut gebildet, und ebenso die Bedeutung guter Luft. Denn ohne diese kann die Nahrung nicht ausgenutzt werden, der Ofen hat keinen Zug, es giebt kein helles fröhliches Feuer.

Das Eiweiß, welches das Blut braucht, kann ebenso gut aus Pflanzennahrung gewonnen werden, als aus Thiernahrung, es kommt ganz auf die Gewöhnung des Magens und Darmes an. Der Körper hat eine große Anpassungsfähigkeit, nur plötzlichen Uebergang von einer Diät zur entgegengesetzten verträgt der Organismus nicht, ohne Störungen. Jede Art Diät hat ihre Fehler und Unzulänglichkeiten.

Wer sich gewöhnt hat, sehr viel Fleisch zu genießen, beschäftigt blos seinen Darmkanal, überflüssiges Eiweiß wird ungenutzt wieder abgegeben, wie es meist bei den eiweißüberfütterten Stadtleuten ist. Die Mädchen werden trotz aller Fleischnahrung bleichsüchtig, weil dieselbe ungenügend verdaut wird, weil die rothen Blutkörper ungenügend Sauerstoff aufnehmen. Hier spielen nervöse Einflüsse herein. Das übermäßige Eiweiß zersetzt sich im Darme und bildet Fäulnißproducte welche ins Blut aufgenommen, Krankheit erregen. Außerdem fehlen oft die Blutsalze in der eiweißreichen Nahrung: phosphorsaures Natron und Kali, Chlorkali, Chlornatron (welche namentlich in frischen Gemüsen und Salat und Obst enthalten sind). Bei andern sind der Magendarmkanal und die Leber krank; man kann die nahrhafteste Speise essen, sie wird nicht verdaut, d. h. fähig gemacht, in's Blut aufgenommen zu werden. So ist es auch bei vielen kleinen Kindern. Statt ihnen Wein und Fleisch zu geben, sollte man erst ihren Darm durch Einwirkung auf die Haut gesund machen, durch Sonnen- und Luftbäder, Einathmung guter Luft, Klystiere und einfache Nahrung, Milch mit Zusatz von Milchzucker. Auch bei Erwachsenen kann man so die Verdauung bessern, dazu noch elektrische Behandlung der Unterleibsnerven und Massage des Leibes. Es kommt darauf an, daß im Darme sauerstoffhaltiges Blut circulirt, daß seine eigne Bewegung angeregt bleibt und daß die Darmnerven und Ganglien die Darmmuskulatur in geordneter Erregung halten. Eine

große Reihe von schweren Krankheiten, die sog. Constitutionskrankheiten, sind Krankheiten des Blutes wie Gicht, Zuckerkrankheit, Syphilis, Scrofulose, Skorbut, Chlorose, Leukämie, Addisonsche Krankheit, Bluterkrankheit 2c. Bei jeder Krankheit wird ja auch das Blut krank, da es ja, wie ein Strom sein Wasser aus dem Lande, durch das er fließt, alle Producte des Stoffwechsels in den verschiedenen Organen in sich aufnimmt. Die constitutionellen Krankheiten aber sind solche, wo das Blut an erster Stelle krank ist, d. h. nicht normal gemischt und nicht normal arbeitend.

Diese kranke Blutbeschaffenheit vererbt sich sehr leicht. Die Erblichkeit spricht sich aber in der Beschaffenheit der Blutkörperchen, ihrer Zahl, und ihrer chemischen Thätigkeit aus.

Gicht, Skrofulose, Bluterkrankheit, Syphilis sind offenbar erblich.

Brechdurchfall bei kleinen Kindern, wie er im Sommer so viele Leben kostet. Die Milch ist sofort auszusetzen, das Kind in ein luftiges aber nicht feuchtes Zimmer zu bringen, wohin direkte Sonnenstrahlen nicht dringen. Man gebe zweistündlich ein kühles Klystier, ein Weinglas voll (Bleibeklystier), mache um den Leib (von Brustwarzen bis zu den Schenkeln) stündlich gewechselte Prießnitzumschläge von 18°. Besteht hohes Fieber, so wechselt man erst aller 5 Minuten, ohne Wolle über das Leinen zu thun, ½ Stunde lang und wiederholt im Nothfalle nach 2 Stunden diese aller 5 Minuten gewechselten Aufschläge. Man reicht eine immer frisch bereitete Abkochung von Hafermehl öfter, aber nur wenig auf einmal. Bei Besserung geht man allmählich zu einer Mischung von abgekochter Kuhmilch, Wasser und Milchzucker über. Für ein Kind von 6 bis 9 Wochen 40 Gramm Milch, 80 Gramm Wasser, 8 Gramm Milchzucker; für ein Kind von 10 bis 13 Wochen 50,0 Milch, 80,0 Wasser, 9,0 Milchzucker; von 14 bis 17 Wochen, 60,0 Milch, 80,0 Wasser, 10,0 Milchzucker 2c. Ein Theelöffel gestrichen ist gleich 2,5, gehauft = 6,0. Bei Erwachsenen behandelt man den Brechdurchfall mit kalten Bleibeklystieren; wenn Fieber dabei, kühle, oft gewechselte Aufschläge. Wenn kein Fieber, aber heftige Leibschmerzen dabei sind, so heiße Stürzen in Flanell gewickelt auf den Leib, als Nahrung Hafer- oder Reisschleim, öfter ein Schluck Rothwein. Zum Stillen des Durstes etwas frisches Wasser oder Heidelbeersaft.

Brucheinklemmung. Der Kranke nimmt die Knieellenbogenlage ein und athmet recht tief ein. Oft gelingt es so, ehe der Arzt zur Stelle

ist, den Bruch zurückzubringen. Jedes gewaltsame Drücken auf die Stelle ist gefährlich. Es ist nothwendig, einen Arzt sofort zu holen.

Brustdrüsenentzündung bei Wöchnerinnen. Wenn die Entzündung im Beginn ist und hohes Fieber besteht, so legt man kalte Kompressen auf und wechselt diese alle 5 Minuten, sorgt für reichliche Stuhlentleerung durch Pflaumenbrühe, Buttermilch oder ein Glas Wasser mit mehreren Theelöffeln Bittersalz (Ableitung auf den Darm) macht Leib- und Wadenpackung. Sollte Eiterung eintreten und eine erweichte Stelle bemerklich werden, so legt man jetzt warme Breiumschläge, oder Dampfcompressen auf, um den Durchbruch nach außen zu befördern. Nachts einen nassen Umschlag von 18° und Wolle darüber.

Buckel, Schiefwerden. Ein sog. Buckel ist eine Verkrümmung der Wirbelsäule, welche meistentheils durch Knochen-Entzündung von Wirbelkörpern bei scrofulösen und tuberkulösen Kindern entsteht. Durch diese Entzündung werden die betroffnen Wirbelkörper [die Wirbelsäule, in der das Rückenmark verläuft, besteht aus 24 Wirbelkörpern, die durch je eine elastische Zwischenwirbelscheibe von einander getrennt sind] erweicht, ja zum Theil verflüssigt und sinken ein, die drüber und drunter liegenden müssen ihre Lage darnach verändern und es entsteht also statt der graden Linie der Wirbelsäule eine geknickte, seitwärts oder rückwärts oder vorwärts geknickt, das Kind wird schief oder bucklig. Gewöhnlich tritt Fieber hinzu und ein hoher Grad von Entkräftung ein. Was soll man thun? Sobald ein Kind über Rückenschmerzen klagt und ihm das Gehen schwer fällt, das Kind in Seitenlage liegen und sofort von erfahrenem Arzte untersuchen lassen.

Durch Bäder und nasse Wicklungen und gute Luft bei entsprechender Diät ist oft noch die Weiterentwickelung des Leidens abzuschneiden.

Ein Gypscorset oder sonstiger fixirender Verband ist nicht in allen Fällen zu empfehlen, da manchmal der Eiter durchbricht und dann nicht gut abfließen kann, oder der Verband die volle freie Athmung behindert, oder einseitigen Druck übt.

Abgesehen von dieser Entzündung der Wirbel kann Schiefheit auch in Folge schlechter Schulbänke entstehen, welche gewisse Muskelgruppen einseitig anstrengen und mit einseitigem Zug die Wirbelsäule schief drehen, sodaß das eine Schulterblatt höher steht, als das andre. Schon in den ersten Lebensjahren kann die Anlage zum Schiefwerden durch Tragen

des Kindes immer auf demselben Arme entstehen. Man soll das Kind bald auf dem rechten, bald auf dem linken Arm tragen.

Ebenso wie die Schulterblätter ungleich stehen, kann es auch mit den Hüften der Fall sein, die Kinder bekommen leicht eine schiefe Hüfte.

Hier muß durch Turnen, durch regelmäßige Uebung der schwachen Muskelgruppen, das Gleichgewicht wieder hergestellt und die Muskeln durch Electricität und Massage gekräftigt werden. Ebenso ist Schwimmen zu empfehlen, weil dabei die Muskeln völlig unbehindert eine kräftige Uebung in harmonischer Weise erhalten.

Knochen und Muskeln sind in der Kindheit wie Wachs, weich und knetbar. So nehmen sie alle Formen an, welche die Beschäftigung, sowie Gewohnheiten ihnen geben, aber auch die, welche eine vernünftige einsichtige Behandlung ihnen giebt.

Die stärkere Entwickelung der rechten Hand kommt ja auch daher, daß sie von Kindheit an mehr benutzt und geübt wird, als die linke. Deswegen ist auch die linke Hirnhälfte kräftiger als die rechte, weil sie als Centrum zur rechten Körperhälfte gehört (die Nervenfasern kreuzen sich im verlängerten Marke).

Ein Bluterguß in der linken Hirnhälfte führt Sprachstörung herbei, in der rechten nicht.

C.

Croup. Hals-Bräune, häutige Bräune, trifft Kinder namentlich bis zum 7. Jahre. Es ist eine Halsentzündung, bei welcher Ausschwitzungen in Form von Häuten sich auf die Schleimhaut ablagern, des Rachens, des Kehlkopfes, der Luftröhre (hier einen völligen Abguß der Luftröhre bilden) und dadurch Stickhusten und Erstickungsgefahr hervorrufen. Gewöhnlich besteht vor dem 1. Anfalle schon Heiserkeit. Dann kommt Nachts plötzlich ein Anfall. Der Husten ist rauh, trocken, bellend, die

Einathmung mühsam, schlürfend, die Haut trocken, heiß, der Puls hart und schnell, peinigendes Durstgefühl, die Athmung geschieht mit dem Bauche und wird immer mühsamer, der Ausdruck des Gesichts immer angstvoller, die Lippen blau, die Hände blau und kalt. Was thun, ehe der Arzt kommt? Heißes Wasser machen, ein Tuch in dasselbe tauchen und so heiß als erträglich auf den Leib, zwischen Rippenrand und Nabel legen, und es wechseln, sobald es kühler wird, die Hände bis zu den Ellenbogen in heißes Wasser 20 Minuten lang, während man immer mehr heißes zugießt, an die Füße Wärmeflasche, um den Hals kalte Umschläge, wenig ausgerungen, 2minutlich gewechselt.

Wird die Athmung immer mühsamer, das Kind immer ängstlicher, so fahre man mit einer in Oel getauchten Feder tief in den Hals, um Brechen zu erregen, setze das Kind in ein Warmbad und übergieße Nacken, Brust und Rücken kalt, so wird Husten erregt und mit einem Male das Athmungshinderniß (die Crouphäute) entleert. Dann gebe man eine laue Ganzeinpackung um Schweiß zu erregen, mit darauffolgender kühlerer Abwaschung. Diese Anwendungsweisen können nun nicht schablonenhaft hinter einander ausgeführt werden, sondern je nach dem in welchem Stadium man das Kind trifft, muß dies oder jenes zuerst ausgeführt werden. Wo die Athemnoth sehr groß ist, ist zunächst immer der heiße Aufschlag auf den Leib, die heißen Handbäder, dann die kalte Uebergießung im heißen Bade auszuführen. Dann aber suche man auf jeden Fall durch Schweißerzeugung die Kraft der Krankheit zu brechen. Also Bettdampfbad, oder Rumpf- oder Ganzpackung mit lauwarmen, wenig ausgerungenen Tüchern, den Tag mehrere Male zu wiederholen.

Die so bedrohliche Lage bei Kindern in den ersten Lebensjahren durch den sog. falschen Croup, d. h. plötzliche Verschwellung der Stimmritze (ohne die Croup-Häute), habe ich oft durch die heißen Leibumschläge und eventuell kühle Uebergießung der Brust und des Rückens im warmen Bade sofort sich heben sehen.

Als Getränke diene heißes Zuckerwasser mit Citronensaft, oder heiße Milch mit Zucker.

Uebrigens glaube man nicht, es sei alle Gefahr vorbei, wenn die erste Nacht gut vorüber ist, die nächste Nacht kann sich der Anfall wiederholen. Deswegen sind die Packungen am Tage fortzusetzen, und für reichliche Stuhlentleerung durch Klystier zu sorgen.

Man achte darauf, daß oft feuchte Wohnung und schlecht gelüftetes Schlafzimmer Ursache ist.

Man härte die Kinder ab durch kalte Waschungen am Hals und Brust und halte auf warme Füße durch Reiben, Kneten ꝛc.

D.

Diarrhoe. Dünnflüssige, in kurzer Zeit öfter sich wiederholende Stuhlentleerung. Es ist durchaus nicht in allen Fällen richtig, diese nun sofort mit Opium ꝛc. zu stopfen, ebenso falsch wie jede Hämorrhoidal und Nasenblutung sofort zu stillen, d. h. blind Symptome zu beseitigen. Der Arzt muß hier entscheiden, welche Ursache vorliegt. Wenn z. B. an einem sehr heißen Augusttage, wo man kaum frei athmen konnte, ein corpulenter Mann bei wüstem, eingenommenen Kopfe heftige Diarrhoe bekommt, so ist dies eine Selbstheilung der Natur, eine Ableitung vom Gehirn auf den Darm und es wäre falsch, diesen Durchfall sofort zu stopfen. Ebenso falsch wäre dies bei einem Kinde, das auf einem Volksfeste, wie dies oft geschieht, Wurst, Kuchen und Bier genossen und nun Diarrhoe hat, d. h., der Darm wirft das unverdauliche Zeug wieder heraus. Man hat nun weiter Nichts zu thun, als den gereizten Darm in Ruhe zu lassen und ihn mit einer Schleimschicht zu überziehen. Diesen Zweck erfüllt dicker Reis, Haferschleim ꝛc. Heidelbeerwein ist erlaubt oder guter Rothwein, man kann getrocknete Heidelbeeren essen. Das Beste ist im Uebrigen Fasten und Leibumschläge von 24° R., 2 Stunden liegend; bei fieberhaftem Durchfall während einer ½ Stunde aller 5 Minuten kühlen Aufschlag auf den Leib wechselnd.

Diät: das Hauptheilmittel, das dem Menschen an die Hand gegeben ist! Ist es nicht klar, daß man viel mehr durch die Beschaffenheit der Stoffe, die man zu Pfunden täglich in sich aufnimmt, auf die kranken Organe wirken kann, als durch Eßlöffel voll Arzneimittel, welche oft noch den Magen reizen? Jeder Gichtkranke weiß, wenn er alle kostbaren Geheimmittel durchprobirt hat, es giebt nur ein Mittel: Wassersuppe, grüne Gemüse, Obstmus, kein Fleisch, kein Bier, keinen Wein, keinen

Schnaps, eventuell noch Elektrizität; wer an Schleimflüssen leidet, muß eine Traubenkur machen; bei Gallensteinen, Nierenentzündung, Fettleber, Blasenkatarrh, chronischem Darmkatarrh, Lungenschwindsucht, Krämpfen ist vielmehr von geeigneter Diät und Bädern Heilung zu erwarten als von den Darmeingießungen, Inhalationen, Einspritzungen und Arzneimitteln ꝛc. Aber natürlich gehören chemische, physiologische und medizinische Kenntnisse eines guten Arztes dazu, um die richtige, passende Diät zu treffen. Die vornehme Ablehnung des Vegetarismus von sogenannten Wissenschaftlern ist gänzlich grundlos. In gewissen Fällen ist der Vegetarismus geboten, die fanatische Uebertreibung, weil Verwerfung jedes Fleischgenusses, ist natürlich ein Auswuchs. Magen- und Darmkranke, die lange mit allen möglichen Arzneimitteln und Ausspülungen bearbeitet worden sind, werden rasch geheilt durch vernünftige Diät mit Sitzbädern, Elektricität, Leibmassage, Genuß frischer Luft, Leibumschlägen.

Das gereizte Organ muß zunächst ruhen, dann allmälig wieder in Dienst gezogen werden. Also zuerst die gewöhnlichen Mahlzeiten ausgesetzt, und an deren Stelle Hafermehlsuppe mit Apfel und Citrone, kein Fett oder Butter, keine Spirituosen, selten etwas magres Fleisch, wohl aber Möhren, Petersilie, Gurkensaft, grünen Salat mit Citrone, Blumenkohl ꝛc., kühles Bleibeklystier, bei Durchfall ein Glas Heidelbeer- oder rothen Naturwein. Jeder Mensch, auch der gesunde, sollte einmal in seinen Lebensgewohnheiten eine Pause machen und sich überlegen, ist es auch gut, wie du lebst, oder hast du schädliche Gewohnheiten? wie z. B. jeden Morgen soundsoviel Frühschoppen ꝛc. Manches Leiden, das sich so allmälig ausbildet, könnte dann im Keime erdrückt werden. Manche empfinden lange geheimen bohrenden Kopfschmerz, manche haben jahrelang schlechte Verdauung, manche jahrelang Aufregung und innere Unruhe, sie thun aber nichts, bis die Sache offenbar wird und der Arzt nun eine Diagnose macht, „welche die Sektion bestätigt.“

Diphtheritis. Schulterpackung und Leibumschlag mit lauem Wasser, öfter wiederholt. Weiter ein Bad von 25° R. 5 bis 7 Minuten, darauf Schwitzen in erwärmter wollener Decke und dann lauwarme Abwaschung mit $1/3$ Essig, $2/3$ Wasser. Oft tritt darauf bald wohlthätiger Schlaf ein. Sonst macht man jetzt kühle Umschläge um den Hals, die man bei wenig Fieber 1 bis 2 Stunden liegen läßt, bei noch hohem Fieber fünfminutlich, $1/2$ Stunde lang, wechselt, macht einen erregenden Leibumschlag (stark ausgerungen und kühl)

und giebt nach einigen Stunden wieder ein Bad. Dabei giebt man größere Klystiere mit lauwarmem Wasser ein- bis zweimal täglich und sieht oft stark stinkende Massen darnach abgehen. Als Getränk giebt man öfter einen Schluck reines Wasser oder Citronenlimonade. Als Nahrung kann man eine Abkochung von Aepfeln als Suppe geben. Man sorge, daß beständig frische Luft in das Krankenzimmer komme. Dazu mag ein Fenster des Krankenzimmers geöffnet bleiben.

Statt des Warmwasserbades kann man auch ein Bettdampfbad von 1 bis 2 Stunden Dauer geben, und hinterher eine Abwaschung im Halbbade mit Wasser von 18—22°.

Je nach der Höhe des Fiebers und den Kräftezustand des Kindes muß man die Bäder und Packungen, sowie die Temperatur des Wassers bestimmen, für alle Fälle ist keine Regel zu geben. — Die Geschwüre im Munde zu ätzen oder die Belege abzukratzen ist nicht nöthig, ja meist schädlich. Man spritze den Mund und die Nase sorgfältig mit reinem Wasser aus, wische die Mundhöhle öfter mit einem feuchtem Leinwandläppchen oder mit einem langen Pinsel (mit Drahtstiel) aus, um abgestoßne Häute zu entfernen; errege bei mühsamer Athmung Erbrechen durch Einführung einer in Oel getauchten Gänsefeder bis zum weichen Gaumen und der Rachenwand.

E.

Elektricität wird viel zu wenig als Heilmittel benutzt, sowohl von Doctoren, als Naturärzten.

Viele Doctoren sind in ihre Sucht eine Diagnose zu machen so verrannt, daß sie erst 2—3 Sitzungen an den Kranken herum elektrisiren, zu Diagnosezwecken — und dann wenden sie die Elektricität nur an dem Orte des Leidens an, (örtlich) nicht allgemein und ableitend. Die Naturheilkünstler aber nehmen sich nicht die Mühe sich die physikalische Vorbildung zu erwerben, die zur Anwendung der Elektricität gehört. Die Anwendung der Elektricität beruht ganz auf denselben Principien, wie die vielfältigen Wasseranwendungen (Bäder, Packungen,

Umschläge ꝛc.) nur daß in fieberhaften Krankheiten und ebenso bei Wunden das Wasser das bedeutendste Heilmittel ist. Die Eigenschaft aber, den Blutstrom hie oder da hinzulenken, gelähmte Theile zu beleben, gereizte Theile zu beruhigen, Schmerz zu beschwichtigen, Absonderungen anzuregen, Schlaf zu bringen, diese haben Elektricität und Wasser gemein.

Mit der Massage hat die Elektricität gemein, daß sie Blutstauungen und Stockungen beseitigt, den Blutstrom in die Muskeln und Haut hinlenkt und den Stoffwechsel in den Muskeln belebt, sodaß z. B. bei der Zuckerharnruhr der Zucker in den Muskeln zn Kohlensäure und Wasser umgesetzt wird und so dem Körper zu Gute kommt, statt nutzlos ausgeschieden zu werden; nützlich wirken Massage und Elektricität bei Gicht und Rheumatismus. Bei den Verdickungen der Muskeln und Sehnen und Gelenkbänder wirkt am besten die elektrische Massage, also Elektricität und Massage verbunden. Man hat dazu die elektrische Massirrolle und andere Hilfsapparate, durch die beiden Heilfaktoren also zusammen angewendet werden, z. B. nach einem Knochenbruch kann man dadurch die Arbeitsfähigkeit des Gliedes um 2—3 Wochen eher herstellen.

Bei hysterischen und Willenskranken (die nicht mehr fähig sind zu wollen, immer von Außen angeregt werden müssen oder sich an einen fremden Willen anklammern) wirkt Massage und Elektricität auch vorzüglich.

Die Elektricität wird nun besonders angewendet und hat gute Wirkung;

1) bei Lähmungen von Nerven, z. B. der Gesichtsnerven, der Arm-, und Beinnerven, bei Lähmungen nach Schlaganfall, bei Kinderlähmung wo plötzlich mit Fieberanfall, Kinder im Alter von 2—7 Jahre völlig oder theilweise gelähmt werden. Wenn hier nicht dauernd und consequent die Elektricität angewendet wird, so entstehen eine Reihe von Verkrümmungen und Verunstaltungen (Bäckerbein, O-bein, Klumpfuß, Pferdefuß, schwacher verdorrter Arm ꝛc.) Einen Fall von geheilter Kinderlähmung, der 4 Jahre in meiner Behandlung war, habe ich beschrieben in meinem „Nervenarzt und Elektricität, Verlag des Universum, Dresden";

2) bei Krämpfen z. B. des Gesichtsmuskels, wo beständig Gesichter geschnitten werden, mit den Gesichtsmuskeln gezuckt; auch bei Krämpfen in andern Muskelgebieten ist die Elektricität von vorzüglicher Wirkung.

3) bei Nervenschmerzen sog. Neuralgien, wirkt die Elektricität richtig angewendet, oft geradezu zauberhaft.

Soweit ist vielen Aerzten die Wirkung der Elektricität bekannt, aber die Elektricität hat einen viel größeren Wirkungskreis, namentlich:

4) bei Angstzuständen, wie sie von den Magennerven ausgehen und zu Gemüthsverstimmung, zu Trunksucht, Selbstmord führen, wirkt die Elektricität geradezu Wunder — richtig angewendet! Platzangst habe ich öfter durch Elektricität geheilt;

5) um chronische Verstopfung zu heben, und Verdauungsträgheit, verbunden mit hypochondrischen Beschwerden, Kopfweh, Schwindel. Grade die Schwindelerscheinungen weichen elektrischer Behandlung sehr gut;

6) Schlaflosigkeit und Eingenommenheit des Kopfes kann man durch geeignete elektrische Maßnahmen gut beseitigen.

7) Pollutionen bei dem Manne und erschwerte Monatsblutung bei Frauen, werden günstig durch Elektrizität beeinflußt, ebenso weicht Impotenz (Manneschwäche) oft einer elektrischen Kur. Ich verbinde mit der elektrischen Kur natürlich stets Diätverordnungen und oft auch Wasseranwendungen. Wenn doch die Herren Aerzte, statt blos Diagnose zu reiten, wo oft gar keine anatomischen Veränderungen da sind, sondern wo veränderter Ablauf der physiologischen Funktionen, d. h. schlechter Stoffwechsel, ungenügende Absonderung von Säften, verhinderte Ausscheidung rc. besteht, sich um die bedeutende Wirkung der Elektricität etwas mehr kümmern wollten!

So ist bei Neurasthenie (Nervenschwäche), gegen das Herzklopfen, die Verdauungsbeschwerden, Kopfdruck, kalte Füße die Elektricität von vorzüglicher Wirkung.

Gewöhnlich wendet man jetzt 3 Arten von Elektricität an:

1) Den sog. constanten Strom, galvanische Elektricität; dabei ist zu beachten, daß der negative Pol der erregende, schmerzhafte ist, der das Blut nach der Stelle hinzieht, wo er steht. Man soll immer den Strom in den Körper einschleichen, d. h. erst 2, 4, 6, 8 bis 10 Elemente einschalten und ebenso wieder zurück allmälig, plötzliche Einführung oder Unterbrechung reizt heftig.

2) Der unterbrochene oder Inductionsstrom, der gewöhnlich allein

dem Publikum bekannt ist und von dessen Anwendung durch Stümper und Gaukler die Elektricität in Verruf gekommen ist.

3) Die statische Elektricität mit der Influenzmaschine, durch welche man wesentlich Kopfweh und rheumatische Beschwerden sehr gut beseitigen kann. Zu richtiger Auswahl des passenden Stromes gehört aber Uebung eines darin erfahrenen Arztes.

Schließlich ist noch zu erwähnen, daß man durch den constanten Strom eine Reihe Aetzwirkungen hervorbringen kann und so Wucherungen zerstören und Muttermale beseitigen, Geschwülste entfernen kann. Gerade in jüngster Zeit hat man mit großem Erfolge die Elektricität bei Frauenleiden angewendet, und so viele gefährliche Operationen vermeiden gelernt.

Englische Krankheit, Rhachitis. Krankheit des Knochensystems während seines Wachsthums in der Entwickelungszeit. Die normale Umwandlung des weichen Knorpels in Knochen mit Einlagerung von phosphorsaurem Kalk findet unregelmäßig statt. Es ist eine Art Entzündung des weichen Knorpelgewebes mit Wucherung.

Die Krankheit tritt meist nach Vollendung des 1. Lebensjahres auf. Die Kinder bekommen saure, stinkende Durchfälle, haben reichliche saure Schweiße. Der Kopf ist meist unverhältnißmäßig groß, die Fontanellen, (die oben am Stirnbein vorn, und hinten oben am Hinterhauptsbein bemerklichen pulsirenden weichen Stellen) bleiben groß und offen, während sie bei normalen Kindern sich immer mehr schließen, hart werden.

Das betr. Kind schwitzt stark am Hinterkopfe, es bekommt leicht Stimmritzenkrampf und Erstickungskrämpfe. Es zeigt keinen Drang sich aufzurichten an der Mutter, herumzukriechen, schreit, wenn man es aufrichten will; die Gelenkenden der Knochen sind geschwollen, sowohl der Arme und Beine, als der Rippen (doppelte Glieder und Rosenkranz), die Zähne brechen spät durch, oft der erste erst nach dem 1. Lebensjahre. Wird die Krankheit nicht geheilt, und ist das Kind sich selbst überlassen, so entstehen die Verkrümmungen leichter Art, wie Säbelbeine bis zu den schwersten Verkrümmungen der Wirbelsäule, der Brust (Hühnerbrust) des Beckens, welche nie wieder ganz ausgeglichen werden können. So kommen auch die schweren, nur durch Kunsthilfe zu beendenden Geburten bei Frauen, die als Kind rhachitisch waren und verkrümmtes Becken daher behalten

haben. Also aufgepaßt ihr Mütter! auf die ersten Symptome, so lange es noch Zeit ist, einzugreifen. Noch zu bemerken sind hartnäckiger Husten mit viel Schleimabsonderung und die landkartenartigen, gelben Zeichnungen auf den Windeln durch den Urin (welcher phosphorsauren Kalk enthält).

Die Krankheit ist eine Ernährungskrankheit. Entweder das Kind hat schlechte Säfte von den Eltern, welche schwindsüchtig, syphilitisch, scrofulös, zuckerkrank 2c. sind, oder es wird ungenügend, unpassend ernährt und in schlechter dumpfer Wohnung aufgezogen, unreinlich gehalten.

Wo die Mutter krank ist, oder lange krank war, soll sie nicht stillen, auch nicht stillen, wenn sie wieder schwanger ist. Man suche eine gute Kuhmilch zu finden, und versetze sie mit Wasser und Milchzucker, wie bei „Kinderernährung" angegeben. Dazu hat man ein gut graduirtes Glas nöthig; bekommt das Kind nach dieser Mischung Durchfall, so setze man auch diese Nahrung aus und gebe einen Tag nur Salepabkochung (1/2 Theelöffel kalt angerührt mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergossen und gut umgerührt), nehme dann eine andere Milch; man gebe keinen Mehlbrei, eher einmal zwischen die Milchnahrung Hafermehltrank, Kraftgries oder Eiweißwasser mit etwas Salz. Man mache an obigen Symptomen erkrankten Kindern nächtlich Leibumschläge, die man bei Fieber alle 5 Minuten wechselt, sonst 2 Stunden liegen läßt, hinterher den Leib kühl abreiben, mache eventuell auch am Tage 2 Leibumschläge von je 2 Stunden (22—20° R.). Man wasche das Kind täglich kalt ab und reibe es dann warm, man bade es täglich in 27° R., man gebe bei hartnäckiger Diarrhoe erst Klystiere mit Stärkemehl, dann oft kleine kühle Klystiere (von 15° R.), 1—2 Eßlöffel, in Seitenlage, man bringe das Kind in sonnige Zimmer, man öffne Nachts das Fenster, man veranlasse das Kind nicht zu laufen, bevor nicht die Krankheitserscheinungen schwinden und es selbst viel Lust zeigt zu laufen. Oft lernen solche Kinder erst im 3 oder 4 Jahre laufen, schadet nichts! Gewöhnlich sind sie durch geistige Schnellreife auffällig, wie spät sie laufen lernen, so früh lernen sie sprechen! Man trage solche Kinder auch nicht einseitig immer auf demselben Arme, sondern wechsle, man trage sie überhaupt nie länger auf dem Arme, bringe sie, auf gut horizontaler Seegrasmatratze liegend, viel an die Luft und Sonne, unter den Kopf weiches Seegraskissen.

Erbrechen. Gerade wie Husten und Nasenbluten und Diarrhoe

nicht sofort ein Mittel fordern, sondern als Selbsthilfe der Natur anzusehen sind, so auch das Erbrechen. Der Magen wirft unverdauliche Sachen, oder zur Unzeit genossene Speisen einfach heraus, damit sie nicht erst den großen Darm passiren müssen. Wohl Dem, der einen so empfindlichen Magen hat, daß er alles Unpassende von sich giebt. Hinterher trinkt man schluckweise nicht zu warmen, schwarzen Kaffee oder warmes Wasser und macht sich einen feuchten Leibumschlag, holt recht tief in guter Luft Athem und fastet, ißt höchstens kleine Stückchen Zwieback. Bei kleinen Kindern muß man einen Tag die Milch aussetzen und Gries oder Hafermehl geben, die Milch etwas mehr verdünnen. Etwas Anderes ist das öftere Erbrechen, der beständige Brechreiz, wie er bei länger bestehendem Magenkatarrh, oder bei Nervösen vorkommt; dabei besteht oft heftiges Magenweh; manchmal kommt auch Erbrechen ohne dies, bei jeder Spannung des Gemüthes.

Ein Beispiel von Arzneibehandlung und naturgemäßer Behandlung: Ein 9jähriger Knabe litt an heftigem Magenweh, öfterem anhaltendem Erbrechen und Abzehrung. Viele angesehene Aerzte hatten Opium und viele andere Arzneimittel verordnet. Der Knabe wurde geheilt dadurch, daß er nur öfter 1 Eßlöffel Milch nahm und warmes Oel in die Magengegend einrieb.

Weiter: Ein berühmter Schauspieler bekam stets, wenn er in wichtiger Rolle, namentlich zum ersten Male, auftrat, Brechreiz.

Laue Schwimmbäder täglich (20° R.) und Galvanisation der Magengegend bei gänzlichem Verbot des Bieres und möglichst trockner Nahrung half alsbald, nachdem er Alles versucht hatte.

Erbrechen kommt ferner vor bei Gehirnerschütterung, bei Hirngeschwülsten ꝛc. Weiter bei Gallensteinen, und erfordert die dort angegebene Behandlung. Ebenso bei Nierensteinen.

Gewohnheitstrinker brechen früh nüchtern, Gewohnheitsraucher oft Abends. Schwer stillbares Erbrechen kommt in der Schwangerschaft vor, namentlich in den ersten Monaten.

Zweistündlich gewechselte Leibumschläge, hinterher Abreiben der Magengegend mit kühlem Wasser, allgemeine Bäder von 26° R. Eröffnung durch lauwarme Klystiere, ruhige Rückenlage, alle beengenden Kleidungsstücke fort, starkes Frottiren des Rückens und der Arme, offene Fenster, wenig auf einmal genießen und lieber kühl als warm,

wenig Getränke, etwas Zwieback in lauem Rothwein, oder Hafermehltrank, oder Milch mit Kochsalz eßlöffelweise.

Oft wirkt sehr wohlthätig 1 Tropfen ätherisches reines Chamillenöl auf Zucker oder Brod (ol. Chamom verum), das man in dringenden Nothfall wohl bewilligen kann.

F.

Fieber. Es hat Jemand Fieber: darunter versteht man meist: Mattigkeit, Unbehagen, Frösteln, Widerwillen gegen Speisen, über die Norm erhöhte Körperwärme, also über 37,5, beschleunigter Puls (bis 150 und mehr bei kleinen Kindern, dabei Stuhlverstopfung oder Diarrhoe, dunkler einen Bodensatz machender Urin, heißer Kopf, kalte Füße, oft heftiger Kopfschmerz, ja sogar Delirien (Irrereden) wie bei Scharlach, Typhus 2c.

Kinder und Frauen haben oft Fieber, wo ein männlicher Körper Störungen ohne Fieber ausgleicht. Bei Kindern ist die Temperatur von 40° Celsius lange nicht so schlimmer Bedeutung, wie bei Erwachsenen.

Wie behandelt man nun das Fieber? Giebt man Chinin, Salicylsäure, Kairin, Antipyrin, Antifebrin, Calomel, Digitalis 2c., was Alles von Autoritäten empfohlen ist. Oder soll man kalte Bäder geben oder viel Wein, Cognac, Champagner, was auch von Aerzten empfohlen ist. Das eine Symptom: erhöhte Körperwärme hat man zum Maßstab des Fiebers genommen und nun heißt es, bei Temperaturen über 39,0 oder 39,5 Antipyrin, Antifebrin, Chinin 2c., oder kaltes Bad. — Das ist höchst einseitig!

Erinnern wir uns an die in der Einleitung dargelegten Grundsätze der Naturheilmethode:

„Die Ursachen der Leiden aufzusuchen, diese beseitigen und den

Organismus unter günstigere Bedingungen setzen, daß er seine Naturheilkraft bethätigen kann.

Weiter statt örtlich einzuwirken (mit Eis, Arzneien ꝛc.) statt blos Symptome zu bekämpfen, statt Arzneien zu geben, allgemeine Behandlung des ganzen Organismus und ableitendes Verfahren. Mit welchen Mitteln? Wasser, Luft, Diät (Massage und Electricität sind bei Fieber weniger zu gebrauchen) — genügen, um den Organismus in seinem Kampfe gegen Störungen zu unterstützen. Ein kräftiger Organismus gleicht Störungen ohne Fieber aus, z. B. bei erhöhter Körperwärme (bei Muskelarbeit, bei strahlender Hitze im Sommer ꝛc.), durch Schweiß, indem das natürliche Ventil, die Haut, geöffnet wird; schädliche Nahrungsmittel werden wieder erbrochen, ohne Fieber, oder durch Diarrhoe entfernt; wenn ein Reiz (Insektenstich, Stoß ꝛc.) die Haut trifft, so wird an die betreffende Stelle mehr Blut geschickt, um die Störung auszugleichen: alles dies geschieht bei einem kräftigen Organismus ohne Fieber, bei Kindern und Frauen aber meist mit Fieber, d. h. der Organismus braucht einen beschleunigten Gang der Maschine, um sich selbst zu erhalten, Störungen auszugleichen.

Die meisten Fieber kleiner Kinder rühren von Verdauungsstörungen her, und so empfiehlt es sich immer bei Fieber kleiner Kinder einen Leibumschlag zu machen und ein kühles Bleibeklystier zu geben. Merkt Euch das Ihr Mütter, so werdet Ihr manche schlaflose Nacht Euch ersparen!

Das Fieber ist Kriegszustand im Körper. So müssen jetzt alle anderen Interessen ruhen und wir müssen helfen, dem Organismus seinen Sieg erleichtern. Also erstens Ruhe, Bettruhe mit leichter Bedeckung, 2) viel frische Luft, um den Lungen Sauerstoff zuzuführen, von welchem der Körper jetzt mehr zu seinem gesteigerten Stoffwechsel braucht, 3) Ableitung des Blutes von dem entzündeten Organe, um womöglich noch die Krankheit im Beginn aufzuhalten, also bei Entzündung innerer Organe Ableitung nach der Haut, bei Entzündung am Kopf und Hals, Ableitung auf die Beine und Füße (Fußdampfbad, Wadenpackung, Leibumschlag), oder bei Entzündung der Luftröhren, bei Croup z. B. Ableitung auf die Arme, mit heißen Armbädern ꝛc. 4) In manchen Fällen durch kühle Umschläge an Ort und Stelle die Entzündung verhüten, oder dämpfen, z. B. bei Hirnhautentzündung, in anderen Fällen durch feuchte Wärme die Zertheilung schon bestehender Entzündung bewirken, z. B. Gelenkrheumatismus.

5) Den Blutumlauf, der wesentlich von den Bauchnerven beeinflußt wird, durch Leibumschläge reguliren.

6) Das natürliche Ventil des Körpers Haut und Mastdarm offen halten: also die Hautthätigkeit erregen durch Packungen (3/4 oder Ganzpackungen) in manchen Fällen auch Dampfbäder (Stuhl- oder die Bettdampfbäder) — ausgeschiedene Stoffe entfernen durch Waschungen und Bäder, oder Abklatschung und 6) in den Magen nur die einfachsten Nahrungsmittel, wie für ein Kind einführen, Hafermehlsuppe, Suppe aus Gerstengraupen, Reisschleim, Fruchtreis, Obstsuppen, zerweichter Zwieback, als Getränk frisches Wasser, Citronenlimonade, Brotwasser. Man bedenke, daß 1) der Magen und Darmkanal mit einer Schleimschicht bedeckt ist und also schwer verdaut, der Appetit ja auch meist fehlt, 2) daß schwer verdaulichere Dinge dem Körper Arbeit, Verdauungsarbeit auferlegen, die er viel nöthiger im Kampfe verwenden kann gegen die Krankheit.

Dabei sorge man durch Klystiere für reichliche Leibesöffnung und denke nicht: Der Kranke hat ja nichts gegessen, also braucht er auch keinen Stuhlgang zu haben. Selbst nach mehrtägigem Fasten lagern immer Abfallstoffe, Schleim &c. im Darme, und müssen entfernt werden. Haut und Darm rein und offen, kühler Kopf, warme Füße, offenes Fenster das sind die Regeln.

7) ist die Aufgabe zu hohes Fieber, was den Organismus sehr schwächen, oder kampfunfähig machen könnte, dämpfen. Hier muß der Scharfblick des Arztes entscheiden, was wohl zu hohes Fieber im Einzelfalle ist.

Halbbäder von 24—18° R., 5 bis 7 Minuten mit tüchtigem Reiben der Schenkel namentlich und auch der Arme, wenn unbedingte Bettruhe nöthig ist, oder Waschungen und zweiminutlich gewechselte kühle Aufschläge sind unsere besten Fiebermittel.

Weil im Fieber und durch das Fieber gewaltige Umwälzungen im Organismus vor sich gehen, das Organeiweiß (der Baustoff des Körpers), das sonst nur zum geringsten Theile (1%) zersetzt wird in dem Verbrennungsproceß des Lebens, im Fieber in den Stoffwechsel hineingezogen wird und also gewaltige Umbildungen des Organismus stattfinden, deswegen ist man auf den Gedanken gekommen, künstlich Fieber zu erzeugen, um eine Wiedergeburt des kranken Organismus zu erreichen. Chronische Krankheiten sind zu vergleichen langdauernden

Blokaden, wo zwar kein Kanonenschuß fällt, kein Angriff stattfindet, aber Handel und Wandel stockt und kein kräftiges, frisches Leben aufkommen kann.

Es muß ein Ausfall gemacht werden, man muß im offenen Kampfe sich zu befreien suchen d. i. in unserem Falle Fieber erzeugen.

Dies hat Schroth durch seine Trockendiät erreicht und also erreicht, was Professor Harleß in Bonn wünschte:

„Gebt mir die Macht ein Fieber zu erzeugen und ich will jede Krankheit heilen.“

Durch Entziehung des Wassers als Getränk, und durch trockene Gemüse und altbackene Semmeln als Speise erzeugte Schroth die innere Wärme.

Umgekehrt dämpfte er das Fieber wieder durch die feuchten Wickel, die feuchte Wärme.

Das Fieber ist aufzufassen als eine Gegenwirkung (Reaction) des Körpers gegen einen heftigen Reiz, eine plötzliche Erschütterung des Organismus gegen heftige Aenderungen in der ganzen Lebensweise. So entsteht Fieber durch Erregung des Gemüths, Schreck oder Schmerz, wie wir es oft bei jungen Reconvalescenten sehen, das Fieber ist eben der Kriegszustand des Organismus, bei Einfall des Feindes in's Land. Und wenn im Innern gar zu große Unordnung und Aufregung herrscht, dann wünscht man einen frischen, fröhlichen Krieg, um den Staat wieder in Ordnung zu bringen, die unruhigen Elemente zu dämmen. So auch bei chronischen Krankheiten, bei Unordnung im Organismus.

Es ist oft als eine große Wohlthat der Natur zu betrachten, wenn nach heftigen Erschütterungen des Körpers oder der Seele ein Fieber auftritt, der Heil- und Gesundungsproceß der Natur.

Frauenkrankheiten. Liebe Leserin! Nimm einmal eine feste Schnure und schnüre Dir den Oberarm fest zu. Was wird werden? Die Hand wird blauroth, Kriebeln und Ameisenlaufen entsteht in den Fingerspitzen, die Hand wird allmälig lähmungsartig schwach. Wenn die Schnürung länger fortdauert, entstehen Schwellungen, dann Ausschläge, dann Geschwüre und der Doctor sagt: Hier muß eine Operation gemacht werden, nachdem er alle die verschiedenen Ausschläge genau photographirt und mikroskopirt und rubricirt hat. Dabei werden 20—100 lateinische und griechische Ausdrücke von je 7—12 Silben angewendet.

Nun nimm einmal den Strick, der schnürt, weg, bade den Arm, massire ihn, elektrisire ihn, mache Muskelübungen und alle die 100 lateinischen Uebel verschwinden.

Wer Ohren hat zu hören, der höre! d. h. wer Verstand hat, wird einsehen, was ich will.

Nimm einmal die Einschnürung der Leber, durch die das Blut des Unterleibes zum Herzen zurück fließen muß, weg, drücke nicht mehr die wichtigen Gebärorgane gewaltsam nach unten, lähme nicht die Bauchmuskeln, welche zu regelmäßigem Stuhlgang und auch zur Geburt so nothwendig sind; mache Dir nicht tiefes, volles Athmen unmöglich durch den eisernen Panzer, das Korsett, der wie Du glaubst schön ist, (und die Frau soll gerade mehr mit dem Brustkorb athmen, den sie durch das Korsett lahm legt), sitze nicht den ganzen Tag in parfümirter aber schmutziger Stubenluft und alle Deine Frauenleiden, die der Herr Geheimrath lateinisch so schön genannt hat, verschwinden ohne Aetzung, ohne Operation. Die kalten Füße kommen auch von dem gehemmten Rückflusse des Blutes und daher auch die Krampfadern, an den Beinen! Daher namentlich der Weiße Fluß, an dem die meisten Frauen leiden (in Folge von Blutstauung). Befestigt Eure Kleider einmal an den Schultern, holt tief und kräftig Athem, arbeitet im Garten, oder macht, wenn Ihr zu vornehm seid zur Arbeit, gymnastische Uebungen, eßt nicht unsinnig viel Kuchen, sondern kräftige, einfache Kost; lest keine Liebesnovellen, die meist erlogen sind, badet fleißig! Wenn Ihr schon sehr krank seid (chronische Gebärmutterentzündung, Ausschwitzungen um die Gebärmutter) dann laßt Euch außerdem von einem vernünftigen Arzte massiren (Beckenmassage) und Eure Gesundheit wird wieder da sein!

Mit Sitzbädern von geeigneter Temperatur und geeigneter Dauer, mit Abwaschungen des Körpers, Vollbädern, Packungen und Leibumschlägen, T-binden wesentlich, Elektricität (allgemeine Galvanisation Faradisation, elektrische Leibmassage) guter passender Diät, Genuß von viel frischer Luft, Klystieren, Beckenmassage, Muskelklopfungen der Lenden und Beckenmuskulatur, sowie Beckengymnastik kann man alle Frauenkrankheiten heilen.

Es gehört mehr Verstand und mehr Wissen dazu, um nach guter Untersuchung die geeigneten Maßregeln anzuwenden, als dazu Ergotin oder Mutterkorn, Hydrastis, Opium, Eisen, Jodkali, Jodoform, graue

Salbe zu verschreiben. Von diesen Arzneien erwartet man eine Wunderwirkung; von Bädern, Elektricität, Massage Diät in der richtigen Weise angewandt, kann man vielen Erfolg erwarten, freilich nicht zauberhaft schnell, aber doch sichere allmälige organische Heilung und Erneuerung des Körpers.

Von Wasseranwendungen giebt es allein viele 100 Arten, ebenso von Elektricität ꝛc.

Nun kommt es darauf an, das Richtige aufzufinden für den Arzt, und für die Patientin, die Verordnungen genau zu befolgen.

Dann braucht sie keine Badereisen, keine Operationen, sondern nur billige einfache Curanwendungen.

Eine Frau litt lange an unregelmäßigen Monatsflüssen und heftigen Koliken, dabei sehr starkem weißen Fluß. Es wurde eine Gebärmutterentzündung diagnosticirt und parametritisches Exsudat (nach Fehlgeburt). Nun wurde sie zweimal die Woche geätzt und bekam Ergotin und Hydrastis canadensis ꝛc. ꝛc. Sie verfiel immer mehr. Da rieth ich ihr: Sehen Sie von jeder innern Behandlung ab und nehmen Sie täglich ein Sitzbad von 24°, herabgehend auf 22° 7—10 Minuten; Nachts Leibumschlag, dreimal die Woche einen kühlen Oberguß auf Nacken, Rücken und Brust; essen Sie Hafermehlsuppe mit Milch und Citrone, Kürbissuppe für Ihren Blasenkrampf, frisches Obst und Obstmuß mit Zwieback, auch öfter eine Tasse Cacao und athmen Sie tief in guter Luft ohne Corsett. In wenig Wochen war die Frau hergestellt und lebt heute blühend und gesund, ist sogar Vegetarierin geblieben.

Den weißen Fluß kann man durch Athemgymnastik (die Meisten können gar nicht richtig athmen) kühle Sitzbäder und Leibmassage, elektrische Behandlung um den Nabel herum, laue Klystiere, kühle Ausspülungen der Scheide, Turnen ohne Korsett in den meisten Fällen beseitigen.

Oft ist er Folge von üblen Gewohnheiten (Onanie) und von müssigem, faulem Salonleben.

Wieviel von guter Athmung abhängt, kann man daraus sehen, daß lungenkranke Frauen, oft sehr stark den weißen Fluß haben, weil eben das Blut nicht aus dem Unterleibe durch die Lungenbewegung angesaugt wird.

Wenn die Monatsblutungen unregelmäßig sind, ist es gut, laue allgemeine Bäder zu nehmen von 27°, R., vollblütigere 24°; den Leib

sanft zu frottiren, auch die Oberschenkel, allgemeine Faradisation bei einem elektrisch erfahrenen Arzte, bei kalten Füßen Barfußgehen in warmem, tiefen Sande und hinterher die Füße warm reiben, Nachts Leibumschläge, mit lauem Wasser.

Sind die Mutterbänder erschlafft nach Geburten und die Monatsblutung ausgeblieben, so kann man kurze kalte Sitzbäder von 8—12° 1—5 Minuten anwenden und Massage des Leibes, dem in der ersten Zeit Unterleibsbinde eine Festigkeit giebt.

Ist die Blutung ausgeblieben bei Vollsaftigen, die Blutandrang zum Kopfe haben und Herzklopfen, so nehme man warme (27°) Fußbäder, laue Sitzbäder, reibe Schenkel und Leib, mache Nachts einen Leibumschlag, nehme öfter eine kühle Abreibung des ganzen Körpers, eventuell Abwaschung, im Sommer Flußbad, trinke öfter Wasser oder Wasser mit Citronensaft und macht sich Bewegung in guter Luft, esse vegetarisch.

Sind heftige Kolikschmerzen und Krämpfe im Leibe, so nehme man ein ½ stündiges warmes Bad (28—30°) und hinterher kühlere Abreibung (während des Krampfes und Schmerzes heiße Tücher auf den Leib ev. die Unterleibswärmflasche.) Bei Neigung zu Blutung und acuter Entzündung würde ein kaltes Sitzbad ein grober Fehler sein, hier sind kühle Umschläge um den Leib, oft gewechselt, strenge Bettruhe, kühle Klystiere und kühle Waschungen des ganzen Körpers angebracht, bei Genuß von kühlen, reizlosen Speisen, (Hafersuppe mit Aepfel, Milchreis, Fruchtsäuren &c.)

Alte Entzündungen und Verdickungen muß man bekämpfen durch laue Sitzbäder (täglich 2) 22° und Beckenmassage um eine geordnete Ernährung der Beckenorgane zu erreichen. Ebenso sind diese lauen Sitzbäder und dann Leibumschläge gut bei R e i z u n g der E i e r s t ö c k e. (Zu starker Geschlechtstrieb, Uebelkeit und immer veränderter Appetit, Druck in der Tiefe des Beckens). Da würde nun die Beckenmassage falsch sein. Hier müssen noch laue Abwaschungen des ganzen Körpers und im Sommer Flußbäder genommen werden.

Beginnende Eierstocksgeschwülste zeigen sich durch dumpfen Schmerz und Druck in der Tiefe des Beckens, Kriebeln und dann lähmungsartiges Gefühl in den Schenkeln, unregelmäßige Monatsblutungen, krankhaft gesteigerter Geschlechtstrieb.

Mit kühlen Klystieren, Einspülungen von 22°, allmälig bis 15°, Leibbinden, Sitzbädern, entziehender Diät (Trockenkost) und namentlich auch Elektricität kann man oft die Weiterentwicklung hemmen.

Bei Gebärmuttergeschwülsten sind wehenartige Koliken und heftige unregelmäßige Blutungen; die Untersuchung muß hier die Diagnose ergeben. Hier kann vorsichtig zur Aenderung der Blutcirculation ein kaltes Sitzbad von 1 Minute Dauer verordnet werden, hinterher ein laues Vollbad und Schwitzen in erwärmter wollener Decke.

Auch hier kann man durch Ganzbäder, Anziehen vom Hemd in Salzwasser getaucht und darin schwitzen, dicht eingehüllt mit Wolldecke und Bett, Einspülungen, zunächst äußerliche Massage, elektrische Behandlung, durch Trockenkost, mit Vermeidung alles Alkohols, von Kaffee und Thee, Operationen vermeiden.

Die Knickung und Verlegung der Gebärmutter nach vorn oder hinten, entsteht durch Blutstauung in der Gebärmutter und ungleichmäßige Blutfüllung und Ernährung der Muskelfasern, aus denen wesentlich die Gebärmutter besteht. Wenn sich die Gebärmutter nach vorn lagert, drückt sie auf die Blase und macht Blasenbeschwerden, wenn nach hinten, drückt sie auf den Mastdarm und macht Verstopfung und unregelmäßigen Stuhlgang 2c. Im Anfang kann ein Mutterring, oder anderes passendes Instrument das die Gebärmutter hebt, von Nutzen sein, aber man soll diese Verlagerung nur durch kühle Einspritzungen, Klystiere zur Regulirung des Blutumlaufes, durch Massage der Bauch- und Beckenmuskulatur, durch Leibbinde, welche die Eingeweide hebt 2c. allmälig heilen, und jedes Instrument entbehrlich machen. Auch hier ist die Elektricität von großem Nutzen.

Die Frauen sollten sich gewöhnen an täglichen Stuhlgang. Denn durch die viele Tage im Mastdarme lagernden Kothballen wird die Ernährung der Gebärmutter und die Blutcirculation gestört. Es treten Stauungen ein und allmälig Entzündung.

Außerdem möchte ich darauf aufmerksam machen, daß die Unsitte nach dem Beischlafe sofort kaltes Wasser sich einzuspritzen um die Befruchtung zu verhindern, wie es viele Frauen thun, Ursache der Eierstocksgeschwülste und vieler Gebärmutterkrankheiten ist. Nach dem Beischlafe schwitzt der ganze Körper etwas und dünstet stark aus. Das kalte Wasser ist in diesem Zustande ein heftiger, gefährlicher Nervenreiz.

Hysterie, Migräne, Herzklopfen, Magenbeschwerden alle dies geht von den zahlreichen Nerven der Unterleibsorgane aus.

Füße, **Kalte.** Von einer großen Anzahl meiner Nervenkranken habe ich Klagen über „kalte Füße" gehört, zusammen mit Verdauungsbeschwerden (wie ein Stein im Magen, Verstopfung rc.) und heißen Wallungen nach dem Kopfe, namentlich dem Hinterkopfe. Kalte Füße sind das Zeichen eines schlecht geregelten Blutumlaufs. Das Blut muß von den Füßen zum Herzen zurückfließen; wenn nun die Muskeln, welche die Blutröhren regelmäßig periodisch zusammenziehen, nicht gut arbeiten, dabei sitzende Lebensweise stattfindet, und ungenügende Athmung sauerstoffhaltiger Luft, so stockt das Blut, die Füße werden kalt.

Man muß einen besseren Blutumlauf in den Füßen hervorrufen. Bei schwachen Naturen ist ein Fußdampfbad täglich 1 Stunde und darauf Abreiben mit 15° Wasser nöthig, und darnach Herumgehen bis man deutlich das Gefühl der Wärme hat, oder warme Fußbäder mit einen Theelöffel Senfmehl, dabei regelmäßige gymnastische Bewegungen, Wippen auf den Fußzehen, Kreisbewegungen des Fußes rc. Massage des Leibes und nasse Leibbinde Nachts unterstützt das Verfahren.

Bei kräftigeren Personen mit guter Reactionskraft sind kalte Fußbäder von 15° R. von 2 bis 5 Minuten Dauer und darauf starkes Frottiren der Füße bis zum Wärmegefühl gut, oder auch Barfußgehen im Grase, im Wassergehen bis an die Knie und darauf Reiben und Bewegung bis zum Wärmegefühl.

Wenn aber die Füße, sich durchaus nicht erwärmen wollen, gebrauche man eine Dampfkruke, im Anfange.

Füße, geschwollene. Oft hat man geschwollene Füße nach anstrengenden Fußreisen. Dabei sind die Lymphdrüsen in der Leistengegend zugleich geschwollen. Ruhige Lage mit erhöhten Füßen und kühle Waschungen und nasse Beinumschläge, auch sanftes Streichen vom Fuß nach dem Dickbein zu, beseitigt diese Schwellung.

Geschwollene Füße haben auch solche, welche in ihrem Geschäft und Berufe andauernd stehen müssen, wie Verkäuferinnen in Bäcker- und Confectionsgeschäften rc. Massage und Wickeln der Beine mit Flanellbinden; öfter (die Woche zwei- bis dreimal) ein Vollbad von 27°, auch Einhüllung der Füße in warme trockene Weizenkleie.

Dasselbe ist gut für geschwollene Füße bei Schwangeren.

Bei Nieren-, Leber-, Herzkranken, bei Bauchwassersucht schwellen oft die Füße an: erhöhte Lage der Füße, sanftes Streichen, Waschen mit

Wasser und Arnicatinctur, nasse Wickelungen bis übers Knie; Liegen oder Gehen, nicht Sitzen oder Stehen heißt die Regel.

Wenn bei Schwindsüchtigen, Krebskranken, oder andern durch Krankheit oder Alter geschwächten Personen die Füße schwellen, so ist das ein Zeichen von schwacher Herzthätigkeit und die Lage bedrohlich.

Fußgeschwür. Namentlich bei Frauen, die Wochenbetten durchgemacht haben, aber auch bei ältern Männern findet man blaurothe, verfärbte, verdickte Stellen an Unterschenkeln und an den Füßen. Dabei sieht man stark erweiterte, geschlängelte Blutadern, welche auch manchmal platzen und viel Blut ergießen. Dann drücke man einen Bausch rein entfettete Watte auf die blutende Stelle und lege von 5 Centimeter unterhalb der Stelle an bis 10 Centimeter über dieselbe fest eine Bindenwickelung und verhalte sich ruhig mit erhöhtem Unterschenkel. — Sehr oft sind heftige nächtliche Schmerzen in diesen Stellen und das Gefühl brennender Hitze.

Wenn keine vernünftige Heilmethode eingeschlagen wird, entstehen aus diesen rothen Stellen Geschwüre, welche sehr hartnäckig der Heilung widerstehen und das Bein oft ganz gebrauchsunfähig machen. Ich habe viele Fälle wo der halbe Unterschenkel blauroth verfärbt war und heftige Schmerzen bestanden, durch elektrische Massage geheilt und empfehle dieses Verfahren besonders. Dann soll man auch Wickelung des Fußes bis übers Knie täglich mehrere Stunden und auch Nachts anlegen, für Leibesöffnung sorgen durch Pflaumenbrühe mit Honig, Obst mit Schrotbrot rc. Sind schon Geschwüre da, so macht man auf diese zunächst erregende Umschläge von 15° R., stark ausgerungen (8—12fache Leinwand), die man 4 Stunden liegen läßt. Man kann sie auch länger noch liegen lassen, nur dann über die Leinwand einen neuen kühlen Umschlag machen und dann die Wolle wieder darüber legen.

So reinigen sich die Geschwüre. Dabei massirt man fleißig oberhalb der Geschwüre nach dem Herzen zu, legt den Fuß hoch. — Wenn der Geschwürsgrund rein und roth aussieht, badet man das Bein in 25° Wasser $^1/_4$ bis allmälig $^1/_2$ Stunde und legt dann wenig ausgerungene Umschläge von 20—25° auf, die man zweistündlich wechselt. So habe ich schon manches Fußgeschwür geheilt.

G.

Gallenstein, Gallenkolik. Anfälle von wüthenden Schmerzen in der Lebergegend mit heftigem grasgrünem Erbrechen, kalten Schweiß, kleinen, seltenen Pulse. Oft sind die Gallensteine durchzufühlen.

Erst Dampfcompressen auf die schmerzhafte Stelle, dann Leibumschläge mit einer Temperatur je nach dem Gefühle des Kranken, wie sie ihm wohl thut und darnach auch der öftere oder seltenere Wechsel zu bestimmen, 2—3 stündige warme Bäder, oft einen Schluck kaltes Wasser, im Nothfall eine größere Gabe Opiumessig.

Nachdem der Anfall vorüber, lebe man wie angegeben unter Gelbsucht, gebrauche im Frühjahr eine Kräuterkur, esse im Herbst viel Trauben und Obst mit Schrotbrot.

Gelbsucht. Die gesammte Haut erhält eine citronen- oder safrangelbe Farbe, zuerst bemerklich an dem Weißen des Auges, welches einen Stich ins Gelbe zeigt, der Urin wird hochroth bis rothbraun, der Stuhlgang thonig, weiß und eingehalten. Oft heftiges Hautjucken. Dabei sind die Kranken beständig müde und magern ab, sie haben das Gefühl der Völle und des Druckes in der Magengegend bis zur Uebelkeit und Erbrechen, der Puls ist verlangsamt bis 50, ja 40 in der Minute.

Die Gelbsucht rührt her vom Verschluß der Mündung des Gallengangs in den Darm durch einen Schleimpfropf bei Magendarmkatarrh (z. B. durch Eisbier) oder durch Gemüthserregung, wo plötzlich soviel Galle bereitet wird, daß sie in der Leber staut und in den Blutkreislauf aufgenommen wird, oder wenn Gallensteine in der Gallenblase, oder in den Lebergängen den Abfluß hindern, endlich bei Leberentartungen. Bei neugeborenen Kindern kommt Gelbsucht vor, weil mit der Abtrennung der Verbindung mit der Mutter durch den Nabelstrang jetzt der Blutlauf ein veränderter ist und so Galle ins Blut treten kann.

Die bösartigste Gelbsucht ist die, welche durch Zersetzung der Blutkörperchen im Blute geschieht. Sie ist ein Zeichen der schwersten, allgemeinen Erkrankung, wie bei Typhus, Vergiftung mit Aether und Chloroform, gelben Fieber, Typhus 2c. und die Behandlung also eine diese Krankheiten betreffende.

Wie soll man nun aber die gewöhnliche Gelbsucht behandeln?

Weil alles Fett Galle braucht zur Verdauung, muß man also alles Fett, Butter, fette Saucen, Oel ꝛc. meiden, auch Milch; dagegen sind gebacknes, geschmortes, gekochtes Obst, Weintrauben, frische Gemüse (Petersiliengemüse) und wenig magres Fleisch zu empfehlen. Man esse nie viel, trinke öfter Wasser und nehme täglich den Saft von 2—3 Citronen. Verstopfung hebe man durch Wasser mit etwas Kochsalz und doppelt kohlensaurem Natron früh nüchtern getrunken, mache 2stündlich Leibumschläge von 20° R., hinterher kühle Abreibung, täglich eine Ganzeinpackung eine Stunde, drauf Bad von 27° R. und sanftes Reiben des Leibes.

Man kann auch den frisch ausgepreßten Gurkensaft zu 4—5 Eßlöffeln nehmen, oder den Saft saurer Gurken aussaugen, nicht das Pflanzengerüste und die Kerne, ferner eingekochten Möhrensaft und geschabte Aepfel.

Säuglingen mache man fleißig Leibumschläge von 24° R., bade sie täglich in 27° zweimal, gebe die Milch verdünnt mit Chamillenthee und öfter etwas Citronensaft.

Gicht. Entsteht der Rheumatismus wesentlich durch Temperatureinflüsse bei Leuten mit schlecht gepflegter, nicht abgehärteter Haut, so entsteht die Gicht, welche auch schmerzhafte Schwellung der Gelenke verursacht, wesentlich durch falsche Ernährung, Ueberfütterung und Mißbrauch alkoholischer Getränke bei geringer Bewegung und ungenügender Ausscheidung. Am öftersten schwillt das Gelenk der großen Zehe an und der Fußballen, aber auch Finger- und Handgelenke, Schultergelenk, Knie, Handgelenke können gichtisch ergriffen werden.

Bei Leuten, die öfter Gichtanfälle durchgemacht haben, findet man Gichtknoten, kalkartige Ablagerungen in der Nähe der Gelenke, auch in der Kopfhaut, ja auch die Augen können gichtisch schwer erkranken. Es werden harnsaure Salze abgelagert und so auch die Herzklappen und die großen Blutadern brüchig gemacht. Männer erkranken vorzugsweise und zwar meist in dem kräftigen Mittelalter. Dem ersten Anfalle gehen längere Zeit „Mahnungen" voraus: Herzklopfen, unruhiger Schlaf, Gefühl von Vollsein, Appetitlosigkeit, Asthma, dabei meist dicker trüber Urin mit starkem Bodensatz bei dem Erkalten. Mit heftig bohrendem Schmerz und meist mit starker Anschwellung des Ballens der großen Zehe tritt plötzlich, meist Nachts, der Gichtanfall auf und wiederholt sich die folgenden Nächte.

Was soll man nun thun, um die furchtbaren Schmerzen des Kranken zu lindern, seine Lage erträglicher zu machen?

Wir lagern das betroffene Glied (also meist den Fuß) hoch, damit die Circulation besser von Statten geht und machen um die schmerzhafte Stelle wenig ausgerungene laue Umschläge. Hochgradiger Schmerz wird oft sofort durch den faradischen und auch galvanischen Strom beseitigt.

Ferner macht man ein Fußdampfbad. Man legt über einen mit heißem Wasser gefüllten Eimer einen Stock, auf den der Patient die Füße stellt, umschließt Eimer und Füße dicht mit übergehängten Tüchern, sodaß der Dampf nicht entweichen kann; das Wasser hält man durch erhitzte Steine heiß.

Die Dauer dieses Dampfbades sei 30 Minuten, hinterher reibe man den Fuß sanft mit den Händen, die in Wasser von 18° R. getaucht werden, ab, und versuche milde zu massiren, dann umwickle man den Fuß mit frischer Kammwolle und wiederhole das Fußdampfbad eventuell nach 8 Stunden. Man gebe täglich 2—3 Klystire von lauem Wasser, oder bei Fieber von kühlem; man lasse reichlich Lindenblüthenthee mit Citronensaft trinken. Man mache Nachts Leibumwicklungen von 22° R., die man bei unbehaglicher Empfindung eventuell bald erneuert; man athme recht tief und langsam bei offenem Fenster.

Da die Gicht durch falsche Diät entstanden ist, muß sie geheilt werden durch vernünftige Diät. Aber unvermittelter Uebergang von üppiger Lebensweise zu gänzlich entziehender Kost mit Wassersuppen ist gefährlich, weil man oft Ohnmachtsanfälle und schlimme Schwächezustände dadurch herbeiführt. Wohl aber empfiehlt es sich, von Tag zu Tag sich immer mehr zu entwöhnen von Fleisch und Wein. Dabei soll man den Patienten täglich ½ bis ganze Stunde Morgens und Abends kalt einpacken*) und hinterher kalt abreiben, ihn zu regelmäßiger täglicher Bewegung in frischer Luft außerhalb der Stadt anhalten. Genuß von Obst (Linnè empfiehlt namentlich viel Erdbeeren), Milch und Schrotbrod ist besonders wichtig; wenn man von allen Patienten auch gerade nicht ausschließlich vegetarische Kost verlangen kann, so ist doch möglichste Beschränkung des Fleischgenusses nothwendig, namentlich

*) Feuchte Wärme wird dadurch bezweckt.

aber geräuchertes Fleisch, alter Käse, Caviar, fette Saucen und alle stark gewürzten reizenden Speisen streng zu vermeiden.

Im Sommer würden sich auch Luft- und Sonnenbäder empfehlen und Barfußgehen. Gegen zurückbleibende Steifheit in den Gelenken ist Electricität und Massage das beste Mittel.

Von allen den Geheimmitteln, heißen sie wie sie wollen, ist nichts zu halten, und nichts zu rühmen, als der Preis.

Selbst fanatische Anhänger des Liqueur de Laville geben zu, es hilft auch nur für kurze Zeit und nicht einmal zuverlässig, das Einzig ist Diät, Bewegung und Wasserbehandlung.

Grippe, Influenza, tritt gewöhnlich im Frühjahre und Herbst auf als fieberhafte Erkrankung der Schleimhäute mit schwerer Störung des Allgemeingefühls und Allgemeinbefindens, als: Mattigkeit, Kopfschmerz, Rückenschmerz, Gelenkschmerzen, Gemüthsverstimmung. Sehr oft tritt sie epidemisch auf, sodaß auf einmal eine große Menge Menschen unter ähnlichen Symptomen erkranken. Bei den Einen steht mehr der Schnupfen und quälender Husten im Vordergrunde, bei den Andern die Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Erbrechen, Verstopfung und Durchfall, bei einer dritten Art ist die Hauptsache die schweren nervösen Störungen, die auch Gemüthsverstimmung bis zur Melancholie mit sich bringen. Bettruhe, Schwitzen und reizlose Kost sind die besten Mittel. Man beginnt bei der ersten Art mit einem Bettdampfbad 1 bis 2 Stunden, hinterher laues Bad läßt heiße Milch trinken oder Citronensaft mit Wasser, macht Wadenpackungen und Hals- und Schulterumschläge, je nach der Fieberhöhe schnell gewechselt, oder zweistündlich.

Bei der zweiten Art sind Leibumschläge von 24° und laue Klystiere nöthig, nach der Entleerung ein kleines, kühles Bleibeklystier, Sitzbäder täglich von 24 bis 26°, 5—10 Minuten, als Nahrung Gersten- oder Haferschleim mit Aepfel- und Citronensaft, öfter einen Schluck frisches Wasser, Preiselbeersaft, Wachholdermuß 1 bis 2 Eßlöffel in eine Weinflasche Wasser, und davon weinglasweise. Alten Leuten ist ein Glas guter Wein erlaubt, Rothwein bei vorherrschendem Durchfall; Weißwein, wenn mehr über Verstopfung geklagt wird. Wer durchaus Arzneien haben will, nehme *wässerige Rhabarbertinktur* theelöffelweise.

Stehen die nervösen Beschwerden im Vordergrunde, so halte man sich an Waschungen des ganzen Körpers mit lauem Wasser oder ½ Essig, ½ Wasser, tupfe die Nässe nur wenig ab und gehe wieder angekleidet im Zimmer umher, oder gehe in eine wollene Decke gewickelt

zu Bett, nehme einen Tag ein Vollbad von 25°, den andern ein Sitzbad je 10 Minuten, hinterher kühle Abreibung.

Man sorge stets für fleißige Erneuerung der Luft, am besten ist offenes Fenster.

Kühle Klystiere mildern die schweren Kopferscheinungen, ebenso sanftes Streichen des Halses und Leibes. Kräftige, vollsaftige Personen machen oft mit großem Erfolge beim Bemerken der ersten Symptome einen beschleunigten längeren Spaziergang, so daß die Haut dünstet, dann rasch ins Bett und nachgeschwitzt!

Bei den zahlreichen Erkrankungen des Ohrs, wie sie nach Influenza vorkommen, muß man durch öfter wiederholtes Einziehen von 18° Wasser in die Nase und sanftes Einspritzen ins Ohr und Mundbäder wirken; Halsmassage täglich veranstalten, auf die Gegend zwischen die Schulterblätter heiße Tücher legen, Leibumschläge, Fußdampfbäder, Klystiere machen.

H.

Hämorrhoiden (goldene Ader), Blutungen aus dem After. Das Ende des Mastdarms ist von einem Kranze von Blutadern (Venen) besetzt, die bei Stauungen des Blutes schließlich platzen und ihr Blut entleeren. Meist ist dabei noch ein katarrhalischer Zustand der Mastdarmschleimhaut, durch welchen das Gewebe an Straffheit verliert, aufgelockert ist und so den Blutadern keinen Halt gewährt. Durch diesen Katarrh kommt es auch zu reichlicher Schleimabsonderung (Schleimhämorrhoiden). Die Mastdarmschleimhaut ist der Nasenschleimhaut zu vergleichen, was Reichthum der Blutadern betrifft. Aber die Blutadern der Mastdarmschleimhaut sind ungünstiger noch gelegen in Betreff der Rückbeförderung des Blutes zum Herzen. Die Saugwirkung der Athmung auf alle Blutadern ist hier am Ende des Darmes gering,

die Pfortader in welche die Mastdarmadern münden, kann ihr Blut durch die Leber oft nur schwer ergießen, weil diese geschwollen ist, außerdem hindern noch harte Kothknollen (bei Frauen die schwangere Gebärmutter) den Rückfluß. Bei Herz- und Lungenkrankheiten fällt die Druck- und Saugwirkung der Athmung ganz weg und in Folge dessen ist die Blutstauung im Mastdarm groß. Endlich ist die Beschaffenheit der Wände der Blutgefäße schlechter durch das ungesunde Blut bei Schlemmern und Sitzern und so platzen sie leichter. Diese Zerreißlichkeit kann sich auch vererben und dann treten Hämorrhoiden schon in den 20er Jahren auf, die sonst erst in den 40er kommen.

So sind alle physiologischen Bedingungen besprochen. Darauf baut sich nun leicht die Heilmethode.

Hebung der Verstopfung, Vermeidung der harten Kothknollen durch Obst (Pflaumen- und Aepfelmuß, Pflaumenbrühe 2c.) und andere diätetische Mittel je nach Selbstbeobachtung, Buttermilch, eventuell auch 1 Löffel gutes Speiseöl.

Verbesserung des Blutes durch Genuß von frischen Gemüsen, Salaten 2c., Beschränkung des Fleischgenusses und reizender Gewürze, Vermeidung schwerer Weine und Biere.

Hebung des Blutumlaufs im Darm durch fleißige Bewegung in frischer Luft, durch Massage des Leibes, Gymnastik, (Vorwärts-, Seitwärts-, Rückwärtsbeugen und Drehen des Rumpfes) mit electrischer Behandlung des Unterleibes, speciell des Sonnengeflechtes.

Weiter Athemgymnastik: Tiefathmen nach Lockerung aller einengenden Kleidungsstücke, um den Kreislauf der Leber zu unterstützen und Athmen von sauerstoffreicher Waldluft, um die Zersetzungsstoffe im Blute zu zerstören.

Bei Eintritt von Hämorrhoidalbeschwerden Sitzbäder von 24° R. von 10 Minuten und Leibumschläge von 22° R., 2stündlich gewechselt, und nach jedem den Leib kühl abgewaschen. Blutungen suche man nicht sofort zu stopfen, oft sind sie Selbstheilung der Natur; man lege sich nur eine Kreuzbinde um. Schwächen sie bei längerer Dauer sehr, so ist ruhige Lage und kühle Umschläge, eventuell kühle Sitzbäder von 18° R. nothwendig; vor ganz kalten (8—6) Sitzbädern warne ich!

Vorgefallene große Knoten drücke man mit einem mit Leinöl bebestrichenen feinen Schwamm zurück. Klystiere sind zwar sehr nützlich,

aber hier mit großer Vorsicht zu gebrauchen, um nicht Geschwüre hervorzurufen, ein Weinglas Wasser von 18° R. 1—2mal täglich.

Haferschleim.

Vernunft, Verstand und Hafergrütze
Sind zu allen Dingen nütze.

4 gehäufte Eßlöffel gewaschene Hafergrütze kocht man mit 2 Liter Wasser, Citronenschale und Apfelschale 2 Stunden lang, bis die Suppe seimig ist, siebt durch, giebt Citronensaft, etwas geschabten Apfel und Zucker hinzu, läßt über schwachem Feuer noch ½ Stunde kochen und setzt schließlich Butter zu, und wer es liebt etwas Petersilie.

Diese Suppe ist sehr nahrhaft und wohlschmeckend. Ich erinnere mich mit Freuden, wie meine ganz ungelehrte Mutter damit jede Verdauungsstörung bei uns Kindern heilte und guten Erfolg bei lebensschwachen Kindern und heruntergekommenen Magenkranken ihrer Bekanntschaft hatte.

Leider gebraucht man so oft statt Vernunft, Verstand und Hafergrütze, Wein, Fleisch und Modenarrheit. Gott geb', daß die falsche Vornehmheit aus der Welt weiche. Vornehm ist die reine Natur!

Ihr aber, Ihr Magenkranken athmet gute Luft im Wald und auf Bergen, seid einfach und fröhlich und eßt Hafergrützsuppe — nur wenig auf einmal (1 Tassenkopf); sie kostet weniger als Reh, Rebhuhn ꝛc. und bringt Euch auf die Beine.

Wenn Kindern die Milch nicht bekommt, gebt ihnen diese Suppe 1—2 Tage in geringer Menge und der Magen heilt, namentlich, wenn Ihr noch einen Leibumschlag zufügt. Wenn der Magen sich zu regen anfängt und wieder mehr arbeitet, der Hunger größer wird, so macht dann Haferbrei aus Hafermehl oder Hafermehl und Weizenschrot, gebt, wer es gern hat, Milch und gute Aepfel zu, und Ihr sollt sehen, wie prächtig Euch das bekommt.

Halsentzündung, Heiserkeit s. auch Mandelentzündung. Röthung des weichen Gaumens, der Mandel, Schwellung des Zäpfchens, sodaß man oft räuspern und zähen Schleim auswerfen muß; erschwertes Schlingen, in die Ohren anstrahlender Schmerz bei Schlingen und Sprechen, oft auch Heiserkeit. Ursache: Erkältung, Mißbrauch des Tabaks und Genuß kalten Bieres ꝛc.

Halsumschlag von 20° stündlich erneuern, Bettdampfbad, oder

Ganzpackung, dabei reichlich frisches Wasser trinken, bei kalten Füßen Dampfkruken an dieselben. Dauer 1½—2 Stunden eventuell wenn der Patient sich wohl drin befindet und der Schweiß auszutreten zögert auch länger bis 3 Stunden, hinterher ein Bad von 25° R. oder Ganzabreibuug mit 22° Wasser.

Bei **Heiserkeit** hilft diese Schwitzkur auffallend schnell. Außerdem trinke man bei Heiserkeit heißes Zuckerwasser mit Citronensaft, ebenso heiße Kuh- oder Ziegenmilch mit vielem Zucker verrührt, man athme die Dämpfe von heißer Milch ein.

Auch das Hoppelpoppel bei frisch entstandener Heiserkeit ist nicht zu verachten. Man zerreibt das Gelbe von 2 frischen Eiern mit zerstoßenem Zucker, gießt eine Tasse heißes Wasser und einen Eßlöffel Kirschgeist hinzu und trinkt es warm, oder Citronensaft, Honig und Zucker zu gleichen Theilen, davon 2stündlich einen Eßlöffel (die Verordnung 2stündlich 1 Eßlöffel ist zu schön, ich muß sie doch einmal anwenden). Im Uebrigen *schweige* man!

Die Hauptsache bleibt die Wiederherstellung der unterdrückten Hautthätigkeit.

Wenn die Heiserkeit nicht gut curirt wird, sondern weiter geraucht, getrunken, gesungen, gesprochen wird, so entsteht *chronisches* Halsleiden und das ist sehr *schwer* zu curiren und langwierig. Dann kommt der Halsspecialist mit dem Brennapparate!!

Auch chronische Heiserkeit kann oft durch wiederholte Ganzeinpackungen, Bettdampfbäder, kalte Abreibungen des Halses, öfter einen Schluck kühlen Wassers, Vermeiden aller alkoholischen Getränke und des Rauchens, Genuß frischer Luft und Schlafen in besser gelüftetem Schlafzimmer, ja bei offenem Fenster ꝛc. gebessert und geheilt werden.

Dabei bedenke man, daß Heiserkeit (Katarrh der Stimmbänder) auch durch Katarrh des hintern Nasenrachenraums mit Fortsetzung auf den Kehlkopf entsteht und pflege also auch die Nase mit Einziehung von Wasser und Ausspülungen. Mit Heilung von geschwollenen Drüsen und Geschwüren oder verdickter entzündeter Schleimhaut dort verschwindet auch meist die Heiserkeit. Ferner ist von gutem Erfolge elektrische Massage des Halses, nächtliche Leibumschläge und oft wiederholte Fußdampfbäder. Gewürzlose Kost, auch wochenlange Milchdiät und täglicher Stuhlgang durch Pflaumenbrühe, Salzwasser, Buttermilch sind nothwendig.

Harnverhaltung in Folge von Blasenkrampf, Blasenlähmung, spanisch Fliegenpflaster oder innerlichem Gebrauche derselben, von Narben

in der Harnröhre in Folge von Tripper, von Vergrößerung der Vorsteherdrüse, Schwangerschaft. Warmes Sitzbad von 28° R., mit kühlem Uebergießen des Rückens, in heißes Wasser getauchte, oft gewechselte Tücher auf die Blasengegend, laues Klystier von Leinsamen und Leinöl; im Nothfall Einführung des Katheters, z. B. bei Prostatavergrößerung (Jack Patent, der leicht sich hineinschiebt), Enthaltung von Getränken; Gerstenschleim mit Citronensaft als Nahrung.

Manchmal in Fällen von Krampf verschafft man schon augenblicklich Hilfe, wenn man den Kranken, vorwärts gebückt, auf die Kniee liegen läßt, oder Andere können sofort pissen, wenn sie das Glied mit zurückgezogener Vorhaut in kaltes Wasser halten. Nach Beseitigung des Anfalls bediene man sich, um den Blasenkrampf zu heilen, der Kürbissuppe früh und Abends mit Milch, mache oft warme Bäder und reibe mit warmen Tüchern die Blasengegend, meide alle gegorenen Getränke und Fleischnahrung, halte sich an Milchspeisen, Reis, Möhren (frisch ausgepreßter Möhrensaft, oft einen Theelöffel, ist gut), Blumenkohl, Erdbeeren, Hagenbuttensuppe, Hafermehl &c.

Wo die Blase sehr angegriffen ist, wirkt neben den lauen Sitzbädern und Klystieren, auch gut ein Aufguß von Blättern der Bärentraube.

Bei Harngries und Harnsteinen findet man Jucken und Kitzeln an der Mündung der Harnröhre, plötzliche Unterbrechung des Harnstrahls, schmerzhaftes Harndrängen nach der Entleerung, Schmerzen im Blasengrunde &c.

Das Wildungerwasser hat großen Ruf bei diesen Leiden, indessen ebenso gut ist reichliches Wassertrinken, Athemgymnastik an freier Luft, ganz reizlose Kost, Leibumschläge sehr naß, beruhigend. Bei Kolikanfall Sitzbad (28°), heiße Tücher in die Lendengegend.

Bei Niernsteinabgang ist das furchtbare Harndrängen und blutiger Harn bezeichnend.

Viel Erdbeeren, Kirschen sind wirksame Mittel gegen den Stein, Thee von ausgetrockneten Pfirsichblättern und den trockenen Blättern des Mandelbaums, wirkt gut bei Harngries, außerdem ist Haferschleim mit Citronensaft, Hagebutten, Kürbis, Mohrrüben zu empfehlen und Wachholdermuß 2 Eßlöffel auf eine Weinflasche Wasser als Getränk.

Hautkrankheiten. Pflege der Haut ist nicht blos Gebot der Reinlichkeit, sondern auch das wichtigste Mittel zur Erhaltung der Ge-

sundheit und Bekämpfung von Krankheiten. Durch ihre große Oberfläche kann die Haut viel Blut aufnehmen, man kann durch sanfte Reize in die Haut von den inneren Organen ableiten, die Haut giebt durch ihren Reichthum an Schweißdrüsen überschüssige Blutflüssigkeit ab und mit dieser werden verbrauchte Stoffe ausgeschieden, sie nimmt Sauerstoff auf und giebt Kohlensäure ab, sie regulirt die Eigenwärme des Körpers. Das Gefühl des Frostes, sowie das Gefühl des Wohlbehagens sind Hautgefühle. (Man sagt gut deutsch: Sich wohl in seiner Haut fühlen.) Die Haut hat den größten Reichthum an Nerven und Blutgefäßen und durch diese wird der Blutstrom im ganzen Körper regulirt. Erkältung ist Mangel an Hautthätigkeit. Alle Erkältung rührt her von schlechter Hautpflege, von Mangel an Widerstandskraft und kräftiger Thätigkeit der Haut. Eine straffe, gut funktionirende Haut ist erste Bedingung der Gesundheit. Dazu dienen Bäder in Wasser, Luft und Sonne und eine vernünftige Kleidung.

Schon manchen überreizten Nervenkranken sah ich ruhig und gesund werden, durch Aenderung der Kleidung. Es giebt Leute, die nicht genug Flanell und Wolle am Leibe haben können. Dies verweichlicht die Haut und macht sie schlaff, zu Erkältungen geneigt. Man kann durchaus nicht für alle Fälle eine Kleidung empfehlen, also Wolle oder Halbwolle, oder grobe Leinwand. Hier muß ein gesunder Instinkt entscheiden, das Wohlgefühl und ein verständiger Arzt. Für schlaffe, träge Haut ist grobe Leinwand sehr gut, weil sie etwas reibt und die Energie belebt.

An die Haut fliegt beständig allerlei Staub und dieser verstopft mit den Niederschlägen des Schweißes und Hauttalges die Poren, in Folge dessen kann keine normale Ausscheidung vor sich gehen, es entstehen zunächst Verstopfungen der Drüsen (Mitesser), und Entzündung der Hautdrüsen (Schwäre), und dann allerlei innere Störungen.

Eine Reihe von Hautkrankheiten rühren auch von Nerveneinflüssen her, so die Gürtelrose, die Juckbläschen (Prurigo) 2c. 2c., und von Gemüthsbewegungen, ferner von Magenstörungen, wie Nesselsucht (Urticaria), wo flache, bis markstückgroße weiße Blasen rasch entstehen, bei Gemüthserschütterungen, Störungen des Monatsflusses oder nach Genuß von Erdbeeren, Johannisbeeren, Krebsen, Austern 2c., endlich von schlechter Säftemischung, Skrofulose, Skorbut, Wochenbettfieber, Typhus, Scharlach, Werlhofsche Fleckenkrankheit 2c. 2c., und von unpassender Ernährung, ungenügendem Stuhlgange.

Bei gewissen Hautkrankheiten, der Bartflechte, der Krätze, Honigwabengrind, der kahle Stellen auf dem Kopfe macht, findet man auch Pilze in der Haut, welche die Krankheit verursachen.

Nach diesen Ursachen muß nun auch die Behandlung sein: Waschungen, Bäder, Packungen, öfter Dampfbäder, Behandlung der Lymphdrüsen, welche aus dem kranken Gebiete den Lymphstrom beziehen, also bei Gesichtsausschlägen, Packungen und Massage des Halses, bei Geschwüren am Fuß und Schenkel, Behandlung der Leistengegend und des Leibes mit Umschlägen und Massage. Allgemeine Bäder, Bettdampfbäder, ferner namentlich Aenderung der Diät, je nach dem Falle, so daß Ausscheidung durch den Darm und die Nieren die Ausscheidung durch die Haut ersetzt; eröffnende Klystiere, Genuß frischer Luft und guten Wassers, Anregung des Muskelstoffwechsels durch Bewegung und körperliche Arbeit, Massage, Luft- und Sonnenbäder. Ein junges Mädchen mit Schuppenflechte über Wange, Stirn, und Kopfhaut, die alle modischen Salben ärztlich verordnet, angewendet hatte, wurde in 14 Tagen schon ganz wesentlich gebessert durch vegetarische Diät und Bettdampfbäder und in 4 Wochen geheilt.

So kann, natürlich mit Anpassung an den einzelnen Fall, fast jede Hautkrankheit ohne Schmiere und Gift geheilt werden und aus einem hautschwachen Menschen mit beständigem Frösteln, mit Neigung zu Rheumatismen oder Neigung zu Schwären und Ausschlägen ein hautstarker, gesunder Mensch gemacht werden.

Ob nun feuchte Wärme, wie bei trockenem Schuppenausschlag (Eczem), oder trockene Wärme, ob Wickelungen für die ganze Nacht, ob lauwarme Bäder, oder kalte (wie bei Juckbläschen), Dampfkastenbäder mit darauf folgendem Kältereiz 2c., örtliche Dampfbäder (wie bei Kopfgrind, oder bei Verdickung und Schuppenkrankheit) anzuwenden, das kann nur nach dem einzelnen Falle entschieden werden. Zu heilen sind selbst alte Fälle bei solcher naturgemäßer Behandlung, wenn sie in richtiger Anordnung angewendet werden.

Die blos örtliche Behandlung, wie sie heute Mode ist, ist entschieden ungenügend.

Ich habe schon mehrere alte Fußgeschwüre (Salzfluß), auf die gegen 50 verschiedene Salben geschmiert worden, geheilt durch erregende Umschläge (zwölffach zusammengelegte Leinwand in 18° Wasser getaucht, vierstündlich gewechselt), Massage der Gegend oberhalb der Geschwüre,

dann bei besserem Aussehen der Geschwüre örtliche lauwarme Bäder von 22°, Leibumschläge, vegetarische Diät, Klystiere.

Gerade Klystiere sind ein wichtiges Mittel, um gesunde und schöne Haut, guten Teint zu bekommen; so sind gegen Finnen im Gesichte, Knötchen in der Haut und Eiterpusteln, Klystiere von kaltem Wasser, äußerst wirksam, bei Schwären über dem ganzen Körper, wie oft bei jungen Leuten vorkommt, täglich 2 bis 3 Waschungen mit kühlem Wasser und Genuß von Obst, so daß täglich mehrere Stuhlgänge erfolgen, Buttermilch, Luftbäder und Wasserbäder im Flusse, oder Bassin.

Die durch die Sonnenhitze entstandene braune Farbe, nimmt mit Wasser verdünnter Citronensaft hinweg.

Gegen die aufgesprungene Haut: Nachts Wickelung in Handtücher, die in Wasser von 20° Grad getaucht sind, darüber trockene Wolltücher, Morgens 18° Bad und Waschung, dann Einfetten mit Talg.

Gegen Warzen an der Hand: Halte die Hand eine Stunde lang täglich in frisches Wasser.

Bei großer Neigung der Haut, aufzuspringen, sich abzuschuppen, rauh zu werden, kann man Gesicht, Hals und Hände vor dem Zubettgehen mit frischem Milchrahm befeuchten, alsbald wieder mit weicher Leinwand abwischen.

Eingetrocknete Krusten erweicht man mit warmem Leinöl, oder Olivenöl; so bei der Bartfinne, die namentlich am Kinn vorkommt und zunächst mit Eiter gefüllte Bläschen um je ein Haar herum entstehen läßt. Nach Ablösung der Krusten macht man stündlich gewechselte Umschläge von 20°, Nachts legt man mit Oel getränkte Läppchen auf.

Gegen die Krätze ist das billigste und sicherste Verfahren, ein warmes Bad zu nehmen, und hinterher von 30 Gramm Styrax mit 60 Gramm Olivenöl die Hälfte über den ganzen Körper kräftig, und ¼ Stunde lang einzureiben. Einige Stunden später wird ein laues Seifenbad genommen und von Neuem die andere Hälfte eingerieben, die man über Nacht auf der Haut läßt, und dann wieder ein Seifenbad.

Alle Kleidungsstücke müssen ausgebrüht oder trockener Hitze ausgesetzt werden, um die Gefahr der Ansteckung zu beseitigen.

Die Krätze erkennt man an der Bildung von Knötchen und Bläschen, von welchen aus ein kleiner, ungefähr 1 cm langer Strich ausgeht (der Gang der Krätzmilbe), der mit einer kleinen Erhabenheit endigt, (in der die Milbe sitzt).

Am häufigsten findet man die Gänge zwischen den Fingern, am Handgelenk und dem Ellbogengelenk sowie an der Taille.

Haarkrankheiten. Wer sich gewöhnt hat, von Jugend ab in bloßem Kopfe zu gehen oder doch nur leichte Kopfbedeckung zu tragen, wer oft auch den behaarten Kopf wäscht und dann sorgfältig abtrocknet, wer die Haare täglich auskämmt und bürstet, wer alle 4 Wochen sich die Haare schneiden läßt, alle Haartinkturen und angepriesenen Haarwuchsmittel meidet, die Haare nicht so ordnet, daß die Haarwurzeln gezerrt werden, wie manche Frauen und Mädchen thun, die Scheitelstellen häufig wechselt und die weiblichen langen Haare während der Nacht entfesselt, von Flechten und Wickeln befreit und am Morgen vor der Frisur sorgfältig strähnt, wird selten von Haarkrankheiten oder vorzeitiger Kahlköpfigkeit betroffen werden. Ein an sich normal fettes Haar, bedarf keiner Pomaden mehr. Schädlich ist das beständige Tragen von warmen Haus- und Nachtmützen, ebenso Pelzmützen. Haarfärbemittel enthalten Blei- und Silbersalze und vergiften den Körper.

Wo die Haarpapillen zerstört sind, helfen alle Haarwuchsmittel und Reizmittel, wie Canthariden, nichts. Area Celsi, der sog. umschriebene Haarschwund, läßt die Haare an einer oder mehreren Stellen stark ausfallen. Dort ist die Haut mit grauweißem Staube bedeckt. Die Krankheit rührt von einem Pilze her und ist ansteckend. Durch Kopfdämpfe, 20 Minuten lang, und darauf folgende kalte Waschungen, Uebergießungen, Abseifung mit einer Mischung von weißer Kaliseife und Schwefel kann man der Krankheit Herr werden, wenn man noch Diät und Hautpflege gut ordnet. Die Krankheit dauert oft Jahre.

Das Grauwerden und Ausfallen der Haare in Folge von langwierigem Kopfschmerz und Migräne weicht einer vernünftigen Behandlung der Migräne, d. h. des ganzen Körpers mit Bädern, entsprechender Diät und elektrischer Leibmassage.

Wenn man bemerkt, daß bei dem Kämmen unverhältnißmäßig viel Haare ausgehen, wasche man fleißig den Kopf mit kaltem Wasser und trockene gut ab, gehe viel in bloßem Kopfe an die Luft. Man kann auch hier und da den Kopf mit Zwiebelsaft einreiben. — Wer durchaus etwas zum Einfetten der Haare gebrauchen will, für spröde, trockene Haare, die viel ausgehen, wie nach Wochenbettfieber, Typhus ꝛc., nehme eine Pomade, die aus 100 Gramm Rindsmark, zerlassen, Chinaextract 5 Gramm, 2 Gramm Tannin, 2 Tropfen bitteres Mandelöl und 10 Tropfen Bergamottöl besteht.

Heilung. Was hilft gegen Lungenentzündung, was ist gut für Nierenkrankheit ꝛc., hört man oft fragen. Gegen eine bestimmte innere Krankheit ein bestimmtes Mittel anwenden zu wollen (wie gegen die Filzläuse graue Salbe, oder gegen die Krätze Perubalsam) ist Unsinn. Wenn wirklich immer eine ganz bestimmte Sorte von Bacterien die Ursache von je einer bestimmten Krankheit wäre, so könnte man immer noch nicht so und soviel Arznei einnehmen, um dieses Bacterium zu tödten, weil man den ganzen Organismus umbringen würde.

Die Krankheit ist eine Umänderung des Verlaufs des Stoffwechsels, wir sollen in diesen Mechanismus eindringen und nun, wie bei einer Uhr oder einer Maschine, wissen, wo der Fehler sitzt, und darnach Hilfen geben. Diese Hilfen sind nun eben Ableitung oder Zuleitung des Blutes von dem erkrankten Theile, Anregung der Nerven (Massage, Electricität), Kühlung oder Erwärmung durch Wasser, Zuführung von gewissen Stoffen (Diät), oder Ausscheidung gewisser Stoffe (durch Haut, Nieren, Darm), das ist die Aufgabe des Arztes. Das Publikum aber glaubt immer noch, es gäbe ein Mittel gegen eine bestimmte Krankheit, und wartet auf den Arzt mit Papier und Feder, um schnell den Ablaßzettel in die Apotheke zu schicken.

Das ist wohl der dümmste Arzt, der sofort zur Receptirfeder greift.

Die jetzige Richtung der Medicin aber ist n u r drauf und dran Krankheitserscheinungen auf gewisse anatomische Veränderungen zu beziehen, gewiß sehr lobenswerth und mir sehr sympathisch, aber man muß doch wenigstens die Hälfte seines Scharfsinns auch auf Auffindung der richtigen Therapie aufwenden. Jetzt steht Theorie und Praxis durch eine tiefe Kluft geschieden von einander.

Es ist geradezu eine Faulheit der Vernunft, nur die medizinischen Journale nachzulesen, und immer nur neue Mittel gegen eine Krankheit anzuwenden.

Viel besser ist es, sich einmal darum zu kümmern, wie man früher die Krankheit behandelte und dann etwas noch nachzudenken. Receptschreiben kann ja Jeder! Das ist das Leichteste.

Bei Nasenbluten legte das Volk kalte Umschläge (kalten Schlüssel, oder kaltes Tuch oder Blase mit kaltem Wasser gefüllt) auf N a c k e n, L e i b, z w i s c h e n die S c h u l t e r b l ä t t e r, die Füße in h e i ß e s W a s s e r; bei Croup die Arme in heißes Wasser.

Streichen hat das Volk auch lange bei Mandelentzündungen ꝛc. geübt. Heute heißt es wissenschaftlich Massage.

Die obigen instinktiven Auffindungen wichtiger Gefäßnervencentren nämlich:

1) am Halse,
2) zwischen den Schulterblättern,
3) Oberbauchgegend,
4) an der Lendenwirbelsäule,

aber hat man vergessen! Die Wissenschaft hat nur die Richtigkeit des instinktiv Gefundenen bestätigen können.

So habe ich ganz selbstständig gefunden, daß bei Streichen mit Metallelektrode (negat. Pole) über den Vorderarm und Hals, Kopf- und Zahnschmerzen schnell weichen.

Prof. Rumpf fand, daß durch Faradisation des Vorderarms Kopfschmerzen schnell beseitigt wurden.

Hufeland empfiehlt bei Kopfschmerz: Man streiche mit dem mit Speichel benetzten Daumen von der Handwurzel an bis zur Hälfte des Unterarmes und der Schmerz wird sich bald verlieren.

Herzkrampf, Stenocardie, Angina pectoris Brustbräune.

Anfälle von zusammenschnürenden Schmerzen in der Gegend einer Brustwarze oder hinter dem Brustbeine und von da ausstrahlend nach dem Rücken oder in die Magengrube und namentlich auch in den linken Arm, der dabei oft wie taub wird. Todesangst ergreift oft den Befallenen, kalter Schweiß tritt auf die Stirn, der Puls ist schwach und sehr beschleunigt, meistens oft aussetzend. Wenn die Kranken unterwegs sind, müssen sie stehen bleiben, im Bette müssen sie sich aufrichten. Die Anfälle kommen oft Nachts.

Die Ursache ist entweder beginnende fettige Entartung des Herzfleisches und der Klappen oder Entzündung des sympathischen Herznerven oder Reizung desselben von den Magen-, den Geschlechtsorganen oder den Nieren aus.

Im Anfalle heißes Hand- und Armbad, heißes Fußbad mit Senfmehl, Leibumschläge erst aller 5 Minuten, dann stündlich zu wechseln, Frottiren der Brust mit kaltem Wasser, Sitzbad von 25° R. 10 Minuten lang, heiße Tücher zwischen die Schulterblätter.

Zur Verhütung der Anfälle regele man zunächst die Diät.

Alkoholische Getränke müssen abgewöhnt werden, ebenso Kaffee, sowie grüner und schwarzer Thee.

Die Nahrung sei reizlos und ohne scharfe Gewürze; viel frische Gemüse, viel Obst; wenig mageres zartes Fleisch von Huhn, Taube, Rind, oder Kalb, auch Milch esslöffelweise mit etwas Kochsalz und geriebenem Zwieback.

Abends esse man sehr wenig und nicht warm. Eine saure Milch oder Kaltschale von Heidelbeeren, Himbeeren ꝛc. ein kleines Brödchen mit Obst.

Hauptsächlich sorge man jeden Tag für regelmäßigen Stuhlgang durch Pflaumenbrühe, Backobst, 1 Glas Salzwasser und regelmäßige Klystiere. Allgemeine Bäder von 26° R. Man schlafe bei offenen Fenster und genieße möglichst den ganzen Tag reine Luft.

Durch gute elektrische Behandlung (allgemeine Galvanisation Behandlung des Plexus solaris am Oberbauche ꝛc.) wird die Wiederkehr der Anfälle oft recht bald abgeschnitten.

Herzschwäche, Fettherz. Asylum ignorantiae medicorum. „Wenn man keine Todesursache angeben kann, nimmt man verfettetes Herze an." Allerdings ist Herzschwäche und Herzverfettung gerade in unserer Zeit der Erwerbs- und Genußgier sehr häufig. Ohne Ruhepause muß das Herz immer schlagen; wenn es nun durch Aufregung öfter gereizt, dabei schlecht ernährt wird durch unpassend zusammengesetzte Nahrung und Mangel an sauerstoffreicher Luft, so verfettet seine Muskelsubstanz und es entsteht nun Athemnoth, Schwindel, Müdigkeit, Schlaganfall. Bessere Hautpflege, reizlose Kost, viel gute Waldluft, strenge Vermeidung der Spirituosen, des Kaffees, Regelung des Stuhlgangs durch Obstmus mit Weizenkleie ꝛc., Klystiere sind hier geboten. Unregelmäßiger, schwacher Herzschlag und Schwindel sind gewöhnlich die ersten Zeichen von der Krankheit.

Hilfe, Heilmittel. Was hilft gegen Rose, was gegen Schwindsucht? Oder der und der berühmte Arzt, oder jener Bauer, Schäfer hat ein Mittel gegen die Schwindsucht, gegen Asthma, Diphteritis entdeckt, oder die Redensart in medicinischen Lehrbüchern: Ein Mittel gegen diese Krankheit kennen wir bis heute noch nicht — sind Alles Redensarten ohne Sinn.

Es giebt überhaupt kein Mittel für oder gegen eine Krankheit, sondern es giebt nur die Möglichkeit, in die krankhaften Veränderungen des Stoffwechsels durch treue Beobachtung und Forschung einzudringen und nun durch Veränderung der Diät, durch Veränderung der Luft, durch Befreiung des Gemüths, durch Wasserbehandlung der Haut, durch Massage, durch Elektricität den Blutumlauf anders zu gestalten, die Eigenwärme des Körpers zu beeinflussen, Athmung und Puls anders zu regeln, Ausscheidungen durch Darm, Nieren, Lungen, Haut zu befördern, Schlaf zu bringen, Ruhe gereizten Organen, zu gelähmten neue Reize einzuführen, Ausscheidungen wegzuschaffen, daß sie nicht, ins Blut eingeführt, Fieber und schwere Störungen (Pyämie) verursachen. Viele Krankheiten sind Selbstheilungsprocesse der Natur und gegen diese ein Mittel anzuwenden, wäre Dummheit, z. B. bei Scharlach, Masern, bei Rose wird ein krankhafter Stoff aus dem Blute ausgeschieden und durch die Haut entfernt, welche dabei stark gereizt wird. Darum das hohe Fieber kurz vor Ausbruch des Hautausschlags. Befördern soll man das Heilbestreben der Natur, nicht hindern und hineintölpeln, wie es geschieht, wenn man die masern- und scharlachkranken Kinder in dicke Betten einpackt, statt sie abzuwaschen.

Also hört einmal auf zu fragen: Was giebt es für ein Mittel gegen das und das Leiden? Es giebt blos einsichtige Behandlung von kranken Menschen, nicht von Krankheiten. Zur rechten Zeit in der richtigen Weise behandelt, kann jede Krankheit geheilt werden, aber nicht durch Arzneimittel, sondern durch Luft, Licht, Wasser, Diät, Massage, Elektricität, durch Beförderung von Absonderungen und Ausscheidungen, Regelung des Blutumlaufs.

Ein Ingenieur muß doch auch genau den Bau seiner Maschinen verstehen, um Störungen gut ausgleichen zu können. So auch der Arzt. Er muß wissen, jetzt funktionirt dieser Theil schlecht, jetzt arbeitet der Theil, das Organ zu stark, jetzt findet dort zu große Reibung statt, daß die Maschine Schaden nimmt, jetzt muß dort dieses Ventil geöffnet, jenes geschlossen werden, jetzt muß der Kessel stark, jetzt weniger stark geheizt werden, jetzt muß mehr nachhaltiges, schweres Brennmaterial in den Ofen kommen, jetzt mehr leicht verbrennliches, schnell entzündliches, (Eiweißstoffe — Kohlehydrate, entweder Fleisch, Ei, Erbsen, Bohnen, Linsen, Pilze, oder Brot, Zucker, Fett, Gemüse) 2c. Der ist ein Arzt, aber nicht der, welcher mit dem Zauberspruch aus der Hexenküche, d. h. Recepte, vor der Maschine, vor dem Organismus steht und hexen will.

Hinken, sogenanntes freiwilliges der Kinder. Plötzlich bemerkt man, daß das betreffende Kind ungleichmäßig auftritt und das eine Bein nachschleppt: Gewöhnlich findet man bei Untersuchung, daß das Bein verkürzt ist. Die Verkürzung kommt daher, daß der Beckenknochen der kranken Seite mit der Hüftgelenkpfanne höher steht. Oft ist dieses unbedeutende Hinken der Anfang einer schweren eitrigen Hüftgelenkentzündung. Nicht genug kann man hier zu Vorsicht rathen, namentlich da im Beginn noch schwereres Leiden verhütet werden kann. Absolute Ruhe und Horizontallage, Bettdampfbäder, Prießnitzumschläge aller 2 Stunden zu wechseln, bei Fieber dreimal im Tage ½ Stunde lang aller 5 Minuten zu wechselnde kalte Aufschläge, Klystiere sind die nächsten und einfachsten Mittel. Meist macht sich ein Streckverband nöthig.

J.

Ischias, Hüftnervenentzündung.

Meist nach einer heftigen Erkältung entsteht heftiger Schmerz, der vom Dickbein durch die Kniekehle nach der Ferse ausstrahlt. Der Schmerz wechselt mit Gefühl von Taubheit, Ameisenkriechen oder Spannung, sodaß das Bein wie gefesselt ist. Treppensteigen fällt besonders schwer. In ruhiger Lage ist der Schmerz meist gering. Elektricität durch einen darin erfahrenen Arzt angewendet und Bettdampfbäder mit Dampfkruken sind nothwendig so daß einen Tag Elektricität (Galvanisation, Faradisation, Galvanofaradisation) einen Tag Bettdampfbad angewendet wird. Waschungen des Beines mit 20° Wasser, Sitzbäder von 26° R., 10 Minuten; später Massage und elektrische Massirung beseitigt dieses schwere Leiden, das arbeitsunfähig macht und das Leben verbittert. Der Stuhlgang werde durch Klystiere geregelt.

Wenn der schlimmste Schmerz vorüber ist, sind kurze Gehübungen täglich mehrmals zu empfehlen.

Ebenfalls ist dann die gymnastische Behandlung angezeigt. Beine spreitzen, das kranke Bein über einen vorgehaltenen Stock vor- und rückwärts heben, Gehen über eine Anzahl auf dem Boden gelegter Hölzer ꝛc.

Impotenz, siehe Mannesschwäche.

K.

Kinderernährung und Pflege. Die beste Nahrung für das Kind ist die Muttermilch aus der Mutterbrust und durch Nichts zu ersetzen. Auch der Reiz des Saugens an der Brust hat eine Reihe wohlthätiger Wirkungen auf das Nervensystem der Frau, die Gebärmutter bildet sich besser zurück, manche Frau spürt deutlich bei dem Säugen, wie sich die Gebärmutter zusammen zieht. Tuberkulöse und sehr schwache Mütter dürfen nicht stillen, auch schwer Nervenkranke sollten lieber auf das Stillen verzichten.

Während des Stillens ist Hafermehlsuppe und Weizenschrotsuppe mit Aepfel und Citronen die beste Nahrung für die Mutter, wenn auch nicht die ausschließliche. Nach heftiger Gemüthserregung oder nach Genuß aufregender Getränke (Wein, Bier, Kaffee ꝛc.) soll die Mutter dem Kinde nie die Brust reichen.

Vor der Entbindung sollte die Mutter schon durch fleißige kalte Waschungen die Brustwarzen abhärten und durch sanftes kreisförmiges Frottiren um die Warze diese vorbereiten. Manche Mütter haben ja gute Brüste, aber unbrauchbare Warzen. Die vollste Brust giebt nicht allemal die meiste Milch, es kommt auf das Drüsengewebe an, nicht auf das Fett, welches dieses einhüllt und die schöne Form giebt.

Ammen müssen erst sorgfältig vom Arzte untersucht werden, ehe man sie zuläßt. Man achte auch darauf, daß die Amme nicht heimlich „Einen pfeift“. Durch solche, dem stillen Suff ergebene Amme, ist schon manches Kind ruinirt worden.

Will man keine Amme nehmen, so suche man sich eine gute Kuhmilch aus von Kühen, die Trockenfütterung haben, nicht Schlempe 2c. Man koche die Milch ab und verdünne sie nach folgendem Schema mit Wasser und setze Milchzucker zu.

Künstliche Frauenmilch.

Woche	1	2—5	6—9	10—13	14—17	18—21	22—25	26—29	30—33	34—37
Kuhmilch Gramm	32	33	40	50	60	70	80	100	130	160
Wasser	34	60	80	80	80	80	80	60	30	—
Milchzucker	4	7	9	9,5	10	10	10,5	10	8	7
Mahlzeiten täglich	10	9	7	6	6	6	6	6	6	6

Man braucht dazu nur eine graduirte Flasche, auf der die Anzahl der Gramme angegeben ist.

Ein Theelöffel Milchzucker wiegt gestrichen circa 2,2 Gramm, gehäuft circa 6 Gramm, hoch gehäuft circa 10 Gramm.

Die Mengen für eine Mahlzeit sind um circa 15—20 zu hoch angegeben, absichtlich, weil sich die Größe jeder Mahlzeit erst durch mehrfache Probe feststellen läßt.

Man wische dem Kinde nach jeder Mahlzeit sorgfältig mit einem in Wasser getauchten Tuche, das man um den Finger wickelt, den Mund aus.

Bekommt ein Kind Durchfall, Brechen und aufgetriebenen Leib mit Schmerzen, so setze man einen Tag die Milch aus und gebe Hafersuppe mit Zucker und Milch, oder bei heftigem Durchfall eine reichliche Messerspitze Salep mit kaltem Wasser angerührt und 100 Gramm heißem Wasser gekocht und mache einen Leibumschlag, gebe kühles Bleibeklystier von 2 Eßlöffeln Wasser.

Mit Leibumschlag und Klystier in der richtigen Weise kann man Wunder thun bei kranken Kindern.

Man halte auf peinlichste Sauberkeit der Saugflasche, man gebe keinen Zulp oder Säuger, man gewöhne das Kind nicht daran, Nachts zu trinken.

Man sehe sich die Windeln sorgfältig an, wie Koth und Urin aussieht, ob unverdauter Faserstoff und viel Fett drin ist 2c.

Man wiege das Kind wöchentlich.

Ein neugebornes Kind wiegt durchschnittlich 3¼ Kilo, 9 Kilo am Ende des ersten Jahres.

Es nimmt in den ersten 4 Monaten täglich ungefähr 20 Gramm zu, dann nur 10.

Man verbanne die Wiege.

Man lasse das Kind in den ersten 4 Monaten nur in Wickelzeug, man schnüre es nie fest ein, man setze es nicht aufrecht; wenn die Rückenmuskeln stark genug sind, macht es schon selbst Versuche.

Man bade das Kind täglich, zuerst 28°, allmählig herabgehend auf 25° im 4. Monate, dann aber nur kurz (kaum 5 Minuten).

Bis zum vollendeten 2. Jahre ist es das beste, das Kind nur mit Milch zu nähren, gedeiht das Kind bei der oben angegebenen Nahrung nicht, so wechsle man die Milch, hole sie wo anders.

Alle die künstlichen Kindernährmittel haben große Mängel, am besten ist noch Biederts Rahmgemenge.

Vom 7. Monate an kann man zur Entwöhnung von der Mutterbrust allmählig Hafersuppe mit Zucker und Milch einschieben, auch etwas geschabten Apfel geben, oft einen Schluck kaltes Wasser.

Auch ist es dann erlaubt, etwas Gries zur Milch zuzusetzen, oder auch Leguminose.

Bei Verdauungsstörungen bedenke man immer als erste Regel Ruhe des Darms, wenn auch das Kind einmal 1—2 Tage ganz wenig genießt, es verhungert nicht deswegen.

Nach der 3. Woche muß das Kind täglich an die freie frische Luft und an jede Witterung allmählig gewöhnt werden. Gegen Wind und Regen muß es natürlich erst geschützt sein.

Sonst kommen schwächliche blasse Stubenflanzen heraus. Das Zimmer soll öfter gelüftet und nicht über 15° R. warm sein.

So bei richtiger Nahrung, Bad, Luft und Sonne werden Rhachitis und Skrofulose aussterben!

Kleidung. Weder Wollregime, noch Baumwolle, noch Kneipps grobe Bauernleinwand ist für alle Fälle zu empfehlen. Erstens einmal ist eines nicht für alle Jahreszeiten geeignet, manche reizt Wolle im heißen Sommer außerordentlich, sie befinden sich in Leinwand wohler. Dann kommt es auch auf die Empfindlichkeit der Haut an, hier leitet der gesunde Instinkt am besten und das natürliche Wohlgefühl. Manche haben eine trockene und unempfindliche Haut, manche eine leicht zu Schweißen geneigte, sehr reizbare Haut, manche ein starkes Wärmegefühl, manche frösteln auch im Sommer leicht. Je nachdem ist die Kleidung zu bestimmen. Die Art, erst Leinwand und darüber Wolle zu tragen, wirkt wie ein dauernder Prießnitzumschlag und kann also nur in einzelnen Fällen gut sein. Am besten ist es, sich an gar keine bestimmte Art zu gewöhnen von Kind an und solange man gesund ist, sondern je nach Temperatur und Gesundheitszustand zu wechseln. Weiter soll auch der Aermste öfter die Unterkleider (Hemd, Strümpfe) wechseln, und namentlich Nachts ein ander Hemd tragen, als Tags. Es ist ein Unfug, ein Wollenhemd vier Wochen zu tragen. Der Grundsatz der Naturheilmethode heißt: die Eigenwärme, die Selbstregulirung des Organismus zu wecken und zu erhalten, nicht durch äußere Mittel übermäßig schützen. Hals frei, im Sommer viel barfuß gehen, die Fußsohlen kühl abreiben, so benutzt man keine dicken Shwals und dicke wollene Strümpfe; keine Pelzmütze, so bekommt man keinen Blutandrang nach dem Kopfe 2c. Also nicht übermäßig schützen, sondern den Körper abhärten, daß er Wechsel des Klimas und des Wetters und der Kleidung ohne Störung ertrage!

Man verbanne das Corsett, das die oberste Ursache aller Frauenkrankheiten ist, begnüge sich mit einem mäßigen Mieder und trage die einzig gesunde Tracht, die Blouse wenigstens in den Ferien während des Landaufenthalts.

Klystier. Das Klystier dient nicht blos dazu, Stuhlgang zu machen, sondern es ist doch ursprünglich nur eine Auswaschung des Mastdarms. Diese löst nun allerdings wohl die festen Kothballen und macht sie „reisefertig", und so ist diese Wirkung der Klystiere am bekanntesten.

Aber außerdem kann man nun auch durch die Temperatur des eingespritzten Wassers mildernd auf den Reizzustand der Mastdarmschleimhaut wirken, die Schleimabsonderung mäßigen und den Entleerungs-

drang des Mastdarms, (Stuhlzwang), auch die Schlaffheit der Schleimhaut (Vorfall) bessern.

So kann man bei Kinderdurchfällen sehen, wie prächtig ganz kleine Klystiere, 2 Eßlöffel 15° Wasser, wirken, das Kind ruhig wird und die Ausleerung seltner.

Bei Stuhlzwang spült man erst den Darm lau aus, dann, wenn er sich entleert hat, giebt man ein kleines kaltes Bleibeklystier.

Bei Ruhr und ruhrartiger Entzündung des Mastdarms sind die Klystiere mit Leibumschlägen bei der richtigen Nahrung, dicken Reis, Sago, Hafermehl, Gries, geradezu das Wichtigste, am besten erst laue, größere von 24° zur Auswaschung, dann kleine, kühle Bleibeklystiere.

Also Klystiere heben ebenso Verstopfung, als sie Diarrhoe besiegen, nur richtig und für den einzelnen Fall passend, angewendet. Und das ist die Aufgabe des Arztes, mit den einfachsten Mitteln, ohne viel Instrumente und Medicamente an jedem Orte der Erde helfen zu können. Verstopfung und Durchfall sind eben doch keine besonderen Krankheiten, sondern Zeichen von unregelmäßiger Thätigkeit des Darms, eins wie das andere.

Zur Klystierung benutzt man eine Klystierspritze mit Ansatzstück von Horn, oder eine Schweineblase, an die man ein Ansatzstück von Horn anbindet, oder eine Spülkanne mit Schlauch, bei Kindern auch einen kleinen Gummiballon mit hörnerner Spitze.

Klystiere sind neben Waschungen zugleich auch das beste Schönheitsmittel. Täglich ein kühles Klystier erhält den Teint frisch und rein und giebt großes Wohlbehagen.

Kolik, heftige krampfartige Schmerzen im Unterleibe, namentlich um den Nabel herum.

Säuglinge und Kinder in den ersten Lebensjahren leiden oft daran. Kolik und schmerzhafte Blähungen sind sehr oft die Ursache zum Schreien der Kinder, wobei diese mit Händen und Füßen strampeln und dabei ganz dunkelroth und blau werden. Die Milch geräth im Magen in Gährung und die Zersetzungsproducte reizen die Darmnerven, es entstehen Gase, welche nicht abgehen ꝛc. ꝛc.

Man lege in heißes Wasser getauchte Tücher um den Leib, man reibe warmes Oel sanft streichend und ringförmig um den Nabel

gehend ein, man gebe ein kleines Klystier, 2—3 Eßlöffel voll lauwarmes Wasser oder Chamillenthee. Auch kann man die Kinder zum Niesen reizen, dabei gehen oft Winde ab und der Schmerz ist vorbei. Dauert der krampfhafte Schmerz fort, so kann man auch ein warmes Bad machen, aber gewöhnlich genügen die Umschläge ꝛc.

Bei jeder Kolik sind Klystiere von Hafergrützabkochung mit Mohn- oder Leinöl zu empfehlen.

Bei Frauen kommt oft die sog. Windkolik vor, d. h. Auftreibung des Leibes in Folge plötzlicher Lähmung der Darmmuskulatur. Hier, wie fast in allen Fällen von Kolik sind neben dem Klystier in heißes Wasser getauchte Tücher auf den Leib und Reiben des Leibes mit der Hand gut. Gegen einen Tropfen **echten** Chamillenöls in Wasser ist nichts auszusetzen, es hilft auch oft mit den heftigen Schmerz zu mildern. Auch lauwarme Einspritzungen in die Scheide sind zu empfehlen.

Bei Gallensteinkolik, wo der Schmerz in der rechten Oberbauchgegend sitzt und Nierensteinkolik, wo er im Rücken unter den letzten Rippen neben der Wirbelsäule sitzt und in Schenkel und Hoden ausstrahlt- dabei Urindrang besteht, ist Citronensaft und Wachholdersaft Theelöffelweise gut und auch die heißen Umschläge. Dagegen massire man nicht, oder nur sehr vorsichtig.

Läßt der Schmerz nicht nach (sehr schwere, krampfartige, schneidende Schmerzen), so setze man den Kranken in ein warmes Sitzbad (28° R.) ½ bis 1 Stunde mit Zugießen von warmen Wasser, übergieße ihn von 10 Minuten zu 10 Minuten mit kaltem Wasser.

Oft entstehen noch in Folge von Kolik (wenn Ausschwitzungen dabei sind), Anheftungen der Därme an einander und dies kann nach vielen Jahren zu Darmverschlingung der Anlaß sein. Wer viel an Koliken gelitten hat, ohne nachweisbare Ursache, hat Grund durch warme Sitzbäder und Leibumschläge, und elektrische Behandlung, Erweichung und Auflösung solcher vielleicht entstandenen Anheftungen und Verklebungen zu bewirken.

Kopfschmerz kann herrühren 1) von Schnupfen der auch die Stirnhöhlen einnimmt. Dann macht sich der peinigende Druck über den Augen geltend: Elektrische Kur und Dampfkastenbad. 2) von Erkältung des schwitzenden Kopfes durch Zugluft: Elektrizität und Fußdampfbad. 3) von schwerem Gehirnleiden: sitzt namentlich im Hinterkopfe, in der Tiefe bohrend, oder von Hirnhautentzündung, wo andere schwere

Symptome dabei sind. 4) von Magenleiden oder mit Verstopfung zusammen bestehend wie bei gelehrten Büfflern: Marienbader Kur, besser Obst und Schrotbrot, Unterleibsmassage, Bewegung zu Fuß, Pferd, Veloziped. 5) von Gicht oder Syphilis: Einpackungen und Dampfschwitzbäder. 6) von Bleichsucht bei jungen Mädchen: Viel frische Luft, Beschäftigung im Haushalte, wenig sitzen und lesen. Oft ist der Kopfschmerz mit Hitzegefühl im Kopfe und kalten Füßen und Händen verbunden. Dann Fußdampfbad, tägliche Klystiere viel Obstmus, viel Bewegung in freier Luft. Oft kann man wüthende Kopf- und Gesichtsschmerzen sofort beseitigen durch ein heißes Fußbad, in das man eine Handvoll Pottasche und Salz schüttet, oft auch durch täglich wiederholte Sitzbäder von 26° R. 10 Minuten. Schon oft ist es vorgekommen, jahrelang bestehende Migräne zu beseitigen, nicht durch Behandlung des Kopfes, sondern durch elektrische Behandlung der Magengegend, allgemeine Faradisation und Galvanisation, geeignete Diät, welche täglichen Stuhlgang schafft und Bäder: allgemeine, Sitz-, Fußbäder. Dabei vor dem Schlafengehen noch 1 Stunde an die frische Luft.

Krämpfe: Unwillkürliche und unregelmäßige Zusammenziehungen gewisser Muskelgruppen. Sie treten um so eher ein, je reizbarer das Nervensystem und das Gehirn ist, also bei Kindern und Frauen. Bei Kindern treten sie reflektorisch auf, d. h. veranlaßt durch Reizung irgend eines Nervengebietes, z. B. der Zahnnerven bei dem Zahnen, der Darmnerven durch Würmer oder verdorbene Nahrung ꝛc. Zur Linderung des Anfalls selbst ist ein warmes Bad (28 bis 30° R.) gut mit kühler Uebergießung des Kopfes und Rückens und ein Weinglas voll kühles Wasser als Klystier. Bei kühlen Händen und Füßen Dampfkruken an Händen und Füßen. Heiße Tücher zwischen die Schulterblätter; oft thut bei Krämpfen ein Leibumschlag Wunder, namentlich bei Kindern. Die epileptischen Krämpfe bei Erwachsenen sind schwerer zu heilen, aber es sind doch Heilungen vielfach vorgekommen. Die Kur muß jahrelang fortgesetzt werden: Lauwarme Bäder, leichte und öftere Stuhlentleerung, Vermeidung aller alkoholischer Getränke und leichte, reizlose, meist vegetarische Kost sind zu empfehlen, Vermeidung aller Anstrengung des Gehirns, Athmen reiner Luft dabei Heilgymnastik. Die echten epileptischen Krämpfe der Fallsüchtigen dauern selten länger als 5 Minuten, die Krämpfe hysterischer Frauen dagegen oft ½ Stunde und länger und das Bewußtsein bleibt erhalten. Krämpfe in den

Gesichtsmuskeln, welche das Gesicht fratzenhaft verzerren, sind durch eine gut geleitete elektrische Kur zu beseitigen. Blasenkrämpfe mit Harnverhaltung behandelt man mit warmen Sitzbädern, heißen Tüchern auf die Blasengegend und Besprengen des Rückens mit kaltem Wasser. Die sogenannte kalte Pisse ist ein akuter Reizzustand des Blasenhalses, veranlaßt namentlich durch kaltes Bier und also wie Blasenkrampf zu behandeln.

L.

Lähmungen, d. h. Unfähigkeit, die Muskeln durch den W i l l e n zur Zusammenziehung zu bringen und so zweckmäßige Bewegungen zu erzeugen. Hier ist die Elektricität unentbehrlich und leistet gradezu Erstaunliches. Es giebt 1) Lähmung einer Körperhälfte nach Schlagfluß, also Blutaustritt ins Gehirn. Diese stellt sich durch Bäder und Elekrizität meist völlig wieder her. Oft aber wiederholt sich der Schlaganfall. 2) Lähmung durch Rückenmarkskrankheiten. Durch Erkrankung des unteren Theiles des Rückenmarks werden oft beide Beine gelähmt, dazu gesellt sich Unfähigkeit den Harn zu halten, Lähmung der Harnblase. Dabei ist oft auch Unempfindlichkeit der Haut der Beine. Diese Lähmung kommt z. B. bei Kindern vor mit Entzündung und folgender Knickung der Wirbelsäule oder nach Verunglückung durch Fall &c. 3) Lähmung der Beine und Arme in größerem Umfange, wobei aber einzelne Muskeln meist verschont bleiben, die sogenannte Kinderlähmung. Sie tritt mit heftigem Fieberanfall und oft auch Krämpfen ein bei Kindern von 2 bis 6 Jahren. Oft ist dabei auch Schlundlähmung, so daß die Kinder nicht schlucken können. Ein Theil dieser Lähmung stellt sich oft von selbst wieder her, ein anderer Theil aber bleibt, wenn man

nicht durch jahrelang fortgesetzte elektrische Behandlung entgegenarbeitet. Die Klumpfüße und andere Verkrümmungen der Füße und der Knie haben ihren Ursprung in diesen Kinderlähmungen. Nur die größte Ausdauer des Arztes und der Eltern vermag die Ausbildung dieser Vre-krümmungen zu verhindern: Elektrizität, Massage, Bäder, Schienen sind die Heilmittel. Lähmung einer Gesichtshälfte, so daß der Mund schief steht, das Auge nicht geschlossen werden kann, kommt oft durch heftige Erkältung bei schwitzendem Gesichte vor und wird durch Dampfcompressen und durch elektrische Kur beseitigt. Schwerer zu heilen ist die Lähmung einer Gesichtshälfte, die von Entzündung der Großhirnganglien oder Großhirnrinde herrührt. Diese Lähmung ist oft begleitet von Lähmung der Zunge und Lippen, so daß die Sprachbildung gestört ist, auch oft von Schlundlähmung. Lähmung einzelner Muskeln, z. B. des Armhebers kommt vor durch Erkältung oder Druck auf den Nerven oder sonstige Nervenentzündung. Eine der gefährlichsten Lähmungen ist die Lähmung mit Muskelschwund, die gewöhnlich an der Hand und Schulter beginnt: frühzeitige elektrische Behandlung. Die schlimmste Lähmung ist die Paralyse (fortschreitende Lähmung) mit Größenwahn, die Krankheit unserer Zeit. Im Anfange bestehen Zuckungen in den Gesichtsmuskeln und Zittern der Hände. Der Betreffende ist aufgeregt, plänesüchtig, schlaflos, er renommirt und trinkt viel alkoholische Getränke, hält sich für zu großen Dingen bestimmt, kauft unsinnig, macht übertriebene Spekulationen. In diesem Stadium ist durch verständiges, ärztliches Eingreifen noch Besserung und Heilung möglich. Meist wird aber dieser Zustand verkannt, und von der moralischen Seite einseitig beurtheilt. Später kommen Krampfanfälle, tobsüchtige Ausbrüche und endlich Lähmungen verschiedener Art und thierischer Blödsinn. Ueberanstrengungen des Gehirns, bei ungenügendem Schlafe und Mißbrauch alkoholischer Getränke, dazu Sorge und Kummer und Kränkung sind die Ursachen dieser Krankheit. Mäßigung der Lebensansprüche und Enthaltung von geistigen Getränken, Aufenthalt auf dem Lande, guter Humor schützen vor der Krankheit.

Luftbad, Sonnenbad. Es ist ein Zeichen krankhafter Verstimmung des Organismus, Dämmerung und Dunkelheit zu lieben und zu suchen, oder sie am Tage künstlich um sich zu verbreiten.

Nervenkranke lieben die Nacht, gesunde frohe Naturen den Morgen und den Tag, die frische Luft und die Sonne.

Uebertrieben ist auch die Furcht vor dem sog. Zuge, der Zugluft, welche Damen und Hypochonder treibt, alle Fenster und Thüren sorgfältig zu schließen in beständiger Angst, sie möchten sich erkälten. Gerade, weil sie sich so warm halten und alle frische Luft abwehren, erkälten sie sich bei jeder Gelegenheit. Fenster- und Nase auf, Mund zu, Brustkasten weit, das ist die Losung.

Nur wenn ein starker einseitiger kalter Luftzug bei stark erhitztem und erregtem Körper eine unverhüllte oder schlecht verhüllte Körperstelle trifft, kann allerdings Nervenschmerz (was man gewöhnlich Rheumatismus nennt) Gelenkanschwellung, Rose entstehen, z. B. wenn Mädchen erhitzt vom Tanze in die Nachtluft gehen und da der Nordostwind eine Wange beständig trifft. Dann entsteht leicht Nervenschmerz, oder Rose, oder Lähmung des Gesichtsnerven. Am Besten ist es dann, sofort ein Bettdampfbad zu nehmen hinterher, wie stets darnach ein Bad von 25°, oder aber tüchtig zu schwitzen, durch Einwicklung in eine erwärmte wollene Decke und Betten drüber. Wenn der Schweiß ausbricht, Trinken von kalten Wasser.

Am Besten ist es, man gewöhnt sich im Sommer nach dem Flußbade, 5—10 Minuten noch nackt umherzugehen, in der Sonne zu liegen, sich dann tüchtig feucht abzureiben und einen kleinen Spaziergang zu machen.

Wie Wäsche an der Sonne gebleicht wird und alle Unreinigkeit dadurch vernichtet, so soll auch der Mensch an der Sonne alle Schlacken des Körpers abgeben und rein werden, die Haut kräftig, neu belebt Skrofulose, Gicht, Bleichsucht und Rheumatismus werden durch Luft- und Sonnenbäder geheilt, ebenso chronische Katarrhe des Rachens, Kehlkopfes, der Lungen, Asthma 2c.

Jede gute Naturheilanstalt hat Sonnenbäder; jeder gesunde Mensch hat Luft- und Lichthunger. Ein natürliches Sonnenbad ist es, wenn man in dünnem Leinwand- oder Baumwollkleid sich stundenlang gehend oder liegend im sonnendurchschienenen Walde aufhält und sich von der Sonne durchscheinen und durchwärmen läßt, während der Kopf durch einen Schirm oder breiten Hut geschützt ist; wenn man tüchtig geschwitzt hat, macht man eine Abwaschung. Oder man legt sich, nur mit dünnem Tuche bedeckt auf eine Matratze in die Sonne und wendet sich öfter. Durch die Macht der Vorurtheile wird man gezwungen, auf diese Naturbäder meist zu verzichten, man muß sie dann aber in einem mit Brettern verschlagenen Raume nehmen.

Lungenleiden. Wir halten darauf uns täglich zu waschen, aber leider sind wir nicht so darauf bedacht, unsere Lungen auszuwaschen. Im Gegentheil, wir nehmen die abgestandene und abgeschlossene Luft in die eine Menge Menschen ausathmen wieder in unsere Lungen auf; gerade so wie in dem Spülfaß vieler Restaurationen die Gläser, aus denen alle möglichen Menschen getrunken haben, ohne öftere Erneuerung des Wassers gespült werden. Frische Luft im Freien ist Quellwasser, Hausluft ist Kloakenwasser. Die Luft, welche wir im Freien athmen enthält ungefähr ½ pro Mille, die, welche wir ausathmen, 40 pro Mille Kohlensäure.

In einem Zimmer mit schlechter Ventilation, wo die Luft nicht gewechselt wird, nicht neue zu-, alte abströmt, steigt der Kohlensäuregehalt bis auf 4—5 pro Mille, während er im Freien also ½ pro Mille ist. Man nimmt an, daß 1 pro Mille die Grenze ist, wo sich gute und schlechte Luft scheiden. Bei 8—10 pro Mille treten schon Krankheitserscheinungen auf: Kopfschmerz, Schwindel, Ohnmacht, Herzklopfen. In Kneipen und Schulstuben steigt der Kohlensäuregehalt manchmal bis 8, ja 10 pro Mille und darüber.

In einer Stunde athmet der Mensch ungefähr 300 Liter Luft ein und ebensoviel aus. Völlig gute Luft kann nur in einem Zimmer sein, wo stündlich 60 Kubikmeter frische Luft zugeführt werden. Dies ist nur durch eine Luftpumpe möglich, z. B. in Krankenhäusern, wo man auch fand, daß ein bestimmter Geruch wie Moschus, schlechter Eiter erst dann verschwand, wenn in der Stunde 60 Kubikmeter frische Luft zugeführt werden.

Man begreift also wie nothwendig es ist, die Fenster offen zu halten, oder wenigstens öfter zu lüften.

Im Winter aber ist ein gut ziehender Windofen der Luftverbesserer, dadurch daß er die verdorbene Luft abführt, während Thüren und Fenster durch ihre Ritzen immer frische Luft eindringen lassen. Außerdem findet, wie bei dem Menschen durch die Haut, so in den Häusern beständig durch die porösen Wände Lüftung statt. Sandstein, Ziegelstein und Mörtel lassen die äußere Luft durch ihre Poren durchdringen, aber wenn **sie feucht werden**, sind diese Poren zugestopft und diese natürliche Lüftung unterbleibt, die Wohnungen werden ungesund.

Nun sind aber weiter der Luft alle möglichen Unreinigkeiten beigemischt, organischer und unorganischer Staub.

Alles was zerfällt und zerstört wird, löst sich in kleinste Theilchen auf, die von der Luft fortgeführt werden, oder Stoffe, die bearbeitet werden wie Stein, Korn, das gemahlen wird, Eisen, das gefeilt, Glas, Federn, die verarbeitet werden, alle diese Stoffe stäuben und der Staub kommt in die Lungen, reizt die zarten Schleimhäute derselben und macht Entzündung. Deswegen haben Steinarbeiter durchschnittlich eine kurze Lebensdauer.

Weiter können die meisten Menschen überhaupt nicht richtig athmen, sie lüften nicht, wie sich das gehört, einmal alle Winkel und Ecken der Lunge aus, so wie eine Hausfrau einmal großes Scheuerfest macht, sondern athmen immer oberflächlich und dabei stockt die Luft in den Parthien, die nicht direkt von den Rippen ausgedehnt werden, also in den Lungenspitzen.

Auch ein von Haus aus dürftig angelegter Brustkorb kann verbessert und weiter gemacht werden, wenn man nur die Athemmuskeln gut übt: Das sind nicht blos Rippenmuskeln und Zwergfell, sondern auch die Armmuskeln und Halsmuskeln, welche man gymnastisch zu stärken hat. Tief und langsam einathmen bei ausgestreckten und dann über den Kopf gehobenen Armen — Turnen, Rudern, Largardière's, Armstrecker ꝛc. Auch muß darauf gesehen werden während der Nachtruhe gute Luft einzuathmen. Bei Nacht nimmt der Körper eine viel größere Menge Sauerstoff auf, als bei Tage, Vorrathssauerstoff für den folgenden Tag, also muß namentlich die Luft im Schlafzimmer rein sein, viel Sauerstoff, geringen Procentsatz Kohlensäure enthalten, also ist Schlafen bei offenem Fenster mit Verhütung direkten Zugs zu empfehlen.

Ferner wird oft die Hautpflege verabsäumt. Durch die Haut aber werden eine große Reihe Abfallstoffe ausgeschieden, die bei Verstopfung der Hautporen, bei geringer Hautthätigkeit der Lunge zur Last fallen.

Endlich muß auch die Nahrung so beschaffen sein, daß das Blut nicht beschwert ist mit reizenden Stoffen und so Entzündung der Lunge begünstigt.

Gerade die Lungenkrankheiten sind es endlich, welche sich vererben, d. h. die Kinder bekommen die Anlage zu Lugenkrankheiten, den Keim dazu mit auf die Welt in einem Brustkasten, der flach und eingesunken ist, und nur schwache wenig ausgiebige Bewegungen macht, ferner in einem Lungengewebe, das leicht zu Entzündung geneigt ist und leicht blutet; deswegen bekommen die Betroffenen leicht einen Katarrh, der

hartnäckig längere Zeit fortbesteht und oft zur Vereiterung der Lunge führt und zu Löchern in der Lunge, während ein besser Beanlagter in wenig Wochen völlig davon genesen ist. Durch die leichte Verwundbarkeit und Zerreißlichkeit des Lungengewebes kommen auch die Blutungen, an denen mancher Schwindsüchtige zu Grunde geht.

Die Tuberkelbakterien sind überall verbreitet, da es überall Schwindsüchtige giebt, deren Auswurf eintrocknet und von der Luft fortgerissen wird, aber eine gesunde Lunge, die sich gut ausdehnt und gesunde Luft athmet, läßt diese Bacterien nicht gedeihen, stößt sie ab.

Immerhin kann nicht genug eingeprägt werden, daß man Betten, Wäsche, Kleidungsstücke, Mobiliar von Schwindsüchtigen nicht benutzt, oder nur nachdem sie gründlich desinficirt sind. Schließlich in einer schwachen Stunde der Lunge gelingt es den Bacterien doch, in den Lungen sich anzusiedeln, wenn ein Mensch immer in direkter Berührung mit Bakteriencolonien ist, sei er auch ein sonst kräftiger Mensch.

Es giebt eine acute Schwindsucht, die mit hohem Fieber und schnellem Kräfteverfall dem Typhus ähnlich ist (galoppirende Schwindsucht) und mehr langsam verlaufende Form mit Husten, Brustschmerzen, Heiserkeit, Blutungen, abendlichen Fiebersteigerungen und Nachtschweißen.

Man soll es nun nicht so machen, daß man gegen das Fieber Antipyrin, gegen die Blutung Chloreisen und Mutterkorn, gegen den Husten Morfium, gegen den Nachtschweiß Atropin giebt und kräftige Nahrung verordnet, Fleisch, Bouillon, Wein, sondern erste Bedingung reine Waldluft (die man doch meist in der Nähe hat). Ich habe ganz elende Todescandidaten sich in acht Wochen im Walde völlig erholen sehen. Allmälig ansteigende Athemübungen, deswegen hat man jetzt auch Anstalten, in denen die Kranken den ganzen Tag an freier Luft liegen (Dr. Dettweiler), 2) Reizlose Kost: Hafermehlsuppe mit Milch und Aepfeln, Reis mit Milch und Aepfeln, gute Butter, Eier, pflaumen-weich gekocht, Weizenschrotsuppe, saure und süße Milch, nie viel auf einmal, süße Sahne.

Chokolade, Cacao, Warmbier.

In jeder Mahlzeit gedörrtes Obst, Beerencompot 2c. Dabei soll man immer alle zwei bis drei Wochen einmal wechseln, wenn der Appetit schwindet, kann man auch einmal zartes Fleisch vom Huhn oder Rind einschieben, aber der Hauptsache nach wie oben angegeben. 3) Dabei sorgsame Hautpflege, tägliche lauwarme Abwaschungen mit Essig und Wasser, auch mit Arnicatinctur und Wasser, Bäder von 26° nur

3—5 Minuten, hinterher Abwaschung, Abends warme Fußbäder mit darauf folgender 18° Abreibung, Fuß- und Wadenpackungen.

Schwachbrüstige junge Leute mögen sich täglich die Brust mit kaltem Wasser waschen. Brust- und Rumpfpackungen, Sitzbäder, Schenkel- und Kniegüsse, Sonnenbäder, alle diese Formen können angewendet werden, nur vom tüchtigen Arzte verordnet in jedem einzelnen Falle anders angepaßt. Die Haut ist fähig den Gaswechsel des Körpers zum großen Theile zu besorgen an Stelle der Lunge, die Natur giebt zu dieser Stellvertretung einen Fingerzeig in dem Hautschweiße, die Haut muß also gekräftigt werden, daß sie weniger schwitzt, mehr aber den Gasaustausch besorgt.

Atropin gegen den Schweiß hat für die Heilung der Lungenkrankheit keinen Werth.

Jeder Lungenkranke sollte bedenken: Einzige Rettung ist Athmung reiner Luft und reizlose Nahrung, die wirklich verdaut wird und Hautpflege. Die ganze Lebensweise muß in den Dienst der kranken Lunge gestellt werden. Wer nicht von zu Hause weg kann (aber er müßte wegkönnen) sollte zwei Zimmer haben, die er abwechselnd lüftet und benutzt.

Alle die Mittelchen gegen einzelne Symptome vermögen die Gesundheit nicht herzustellen.

Auch die Heftigkeit des Hustens, der übrigens nothwendig ist, um den abgesonderten Schleim 2c. herauszuschaffen wird sich legen mit Abnahme des ganzen Krankheitsprocesses. Indessen ist Zuckerwasser mit Eidotter, Zuckersyrup mit Citronensaft und Mohnöl, Rettigsaft mit Kandiszucker, Mandelmilch, Honig mit getrocknetem und zu Pulver zerriebenen Pfeffermünzkraut geeignet um den Husten weniger empfindlich und beschwerlich zu machen, den Schleim besser zu lösen.

Lungenblutung. Ruhige Lage, nicht sprechen, kalte Umschläge auf die Brust zweiminutlich zu wechseln, (man setze Essig zu dem Wasser halb und halb) als Getränk Wasser mit Fruchtsaft; Citronensaft. Im Zimmer hänge man mit Essig getränkte Tücher auf und öffne die Fenster. Warme Speisen werden gar nicht verabreicht; bei viel Hunger nur Haferschleim mit geschabtem Apfel. Man mache lauen Leibumschlag und Waden- und Fußpackung; auf die Hoden kalte Umschläge.

Oft habe ich gesehen, daß nach Beseitigung der Gefahr der Kranke tüchtig darauf los aß, um wieder Blut zu machen; Reh- und Hasen-

braten, Beafsteak, Wein ꝛc. das dauert dann gewöhnlich nur einige Wochen und die Blutung ist wieder da. Reizlose Kost, körperliche und Gemüthsruhe und den ganzen Tag an der Luft liegen oder sitzen ist das Richtige.

M.

Magenkatarrh, Chronischer. Wenn der entzündliche acute, fieberhafte Magenkatarrh vernachlässigt, nicht passend behandelt wird, oder mit viel Arzneien der Magen durch erschlaffende, weichliche Nahrung, viel heiße Getränke, Kaffee ꝛc. verzogen wird, außerdem viel Abführmittel gebraucht werden, so kommt der chronische Magenkatarrh heraus, eins der miserabelsten Leiden, das nicht leben und nicht sterben läßt. Die Küche des Hauses ist in schlechten Händen und nun werden die Bewohner elende Menschen zweiter Ordnung. Der gesunde Mensch weiß gar nicht, daß er einen Magen hat, der kranke fühlt beständig seinen Magen, und zwar unangenehm. Seine Stimmung ist traurig, reizbar, ärgerlich, alle Speisen machen ihm Beschwerden, es stößt bitter, sauer auf, bricht leicht, hat bald Verstopfung bald Durchfall, Blähungen, die ihm Angst und Unbehagen machen, Kopfschmerz, Schwindel, Schlaflosigkeit ꝛc. ꝛc. Was thun? China, Strychnos, Belladonna, Wismuth, Rhabarber, Opium, Phenacetin, Alles ist probirt, Carlsbad sogar hat im Stich gelassen. Der Harn ist zwar einmal hell geworden, aber immer wieder kommen dicke, gelbrothe Niederschläge von Harnsäure, phosphorsaurem Kalk ꝛc. ꝛc. Was thun: Richtige Diät, Bäder, Massage, Elektricität und — Arznei gar nicht in der Regel. Wer unsere Rathschläge unter dem Artikel: Magenschwäche, Magenkatarrh befolgt, wird nicht einen langwierigen (chronisch) Magenkatarrh sich zuziehen.

Beim Säufer ist der chronische Magenkatarrh Folge von beständiger Reizung des Magens und außerdem von der Schrumpfleber, welche beim Säufer entsteht; ebenso besteht Magenkatarrh beim Lungenschwindsüchtigen, Asthmatischen, weil der Lungenblutlauf gestört ist und das Blut im Magen staut, außerdem nicht genug Sauerstoff bekommt, um gut zu verdauen.

Man esse Alles lauwarm; esse langsam, kaue gründlich und esse wenig; esse nicht verschiedene Speisen bei einer Mahlzeit.

Man setze sich unter strenges Magenregime und ganz feste Vertheilung der Mahlzeiten zu bestimmter Stunde.

Womit man anfängt, ist nach der Person verschieden. Milch eßlöffelweise mit Kochsalz, Hafermehltrank oder Buttermilch, oder Salat in Citronensäure oder Schrotbrod mit Obstmuß, oder mageres Fleisch, Erdbeerblätterthee, Wachholderbeeren. Hier muß ein erfahrener, vernünftiger Arzt entscheiden, wenn der Patient nicht selbst objectiv genug ist, nicht selbst sich genau beobachten kann.

Wer an alkoholische Getränke und Tabak sehr gewöhnt ist, lege diese Gewohnheiten nicht mit einem Male ab, aber verringere die Mengen täglich. Bier aus Bierapparaten trinke man gar nicht, am Besten gar keins, oder 1 Weinglas gutes Culmbacher.

Statt Gewürze suche man gute Gemüse auf und Salat, auch Brunnenkressen, Sauerampfersalat, nie frisches Brod und frische Semmel, sondern altbackene oder Zwieback, den man immer in der Tasche führen kann. Wachholdermuß, Heidelbeerwein, oder Wein von schwarzen Johannisbeeren. Stuhlgang durch Magenmassage, Elektricität, öfter einen Schluck gutes kaltes Wasser, laue Klystiere. Besonders aber ist zu empfehlen: tägliche Bäder, Sitz- und Wannenbäder, abwechselnd von 28° R. bei schwachen; bis 22° bei starken Patienten 7—10 Minuten, Abreibungen mit Arnicaspiritus, Gymnastik: Drehen in Becken, Strecken auf den Fußzehen, Athemgymnastik, tief und langsam in Waldluft einathmen, so daß der Leib sich an der Athmung betheiligt, körperlich arbeiten, bis zum Schweiß, (Dauerlauf, Holzsägen ꝛc.) Gute gesunde Luft und körperliche Arbeit (Muskelstoffwechsel) bei einfacher Diät und Bädern, die bei jedem Einzelnen verschieden zu verschreiben, sind die besten Heilmittel.

Mancher verträgt Milch eßlöffelweise mit Salz, oder anderer mit Mehl gekocht, oder mit Heidelbeeren, oder mit geröstetem Brod, Zwie-

back fein zerrieben. Manche Verdauung bedarf Zuckerwasser, was bei Andern säuert; für Manche ist es gut, öfter einmal Sardellen zu essen, auch Capern, Zwiebel! Da muß der Arzt gut nachsehen, und urtheilen, der Kranke seinen gesunden Instinkt wieder herzustellen suchen. Im Ganzen sind die oben angegebenen Regeln allgemein und da wird man auch ohne eine Carlsbaderkur auskommen.

Der mir sehr sympathische französische Arzt Trousseau sagt auch, chronische Magenkatarrhe werden mehr durch einfache Wasserbäder als durch Carlsbad oder Vichy und Plombières geheilt.

Magenkrampf. Heftige Schmerzanfälle in der Magengrube, worauf wieder Zeiten völliger Schmerzlosigkeit folgen, dabei oft Zittern der Hände und Füße und Zusammenlaufen von Speichel im Munde Gähnen, Schluchzen, Herzklopfen, hinterher wird oft viel wässriger Urin gelassen. Im Anfall: In heißes Wasser getauchte Flanelllappen auf den Leib oder Unterleibswärmflaschen, warmes Oel einen Eßlöffel eingenommen, zusammen mit Citronensaft und 1 Tropfen wahren Chamillenöls, Senfteig zwischen die Schulterblätter. Oft ist ein kleines kaltes Bleibeklystier, 1 Weinglas voll, von guter Wirkung. Zur Verhütung öftere warme Bäder von 27—25° R. Massage des Leibes und Abreiben desselben mit kaltem Wasser, namentlich aber Sitzbäder, warm und 1/2 Stunde lang, 3—4mal die Woche, aber oft auch kurze, kühle Sitzbäder von nur 5 Minuten, je nach der Persönlichkeit; auch Stuhldampfbäder sind zu empfehlen. Man vermeide schwer verdauliche Speisen, Kuchen, Süßigkeiten, Fett, Butter, halte sich an Reis mit Apfel, mageres Fleisch junge frische Gemüse ohne „Einbrenne". Dabei sind Störungen der weiblichen Periode und des Stuhlgangs besonders zu beachten. Oft ist es nöthig, Nachts einen Leibumschlag zu machen von 27°, Tags Flanellbinde.

Die Elektricität leistet zur Verhütung der Wiederkehr der Anfälle sehr gute Dienste.

Wenn kalte Füße dabei sind und unterdrückte Fußschweiße, ist es gut, die Füße in einen mit frischem warmen Malz angefüllten Sack zu stecken, Fußdampfbäder zu nehmen, die Füße täglich kühl abreiben, barfuß gehen 2c.

Stuhlverstopfung hebt man durch Klystiere und Diät.

Magengeschwür. Man kann sicher nur behaupten, daß Magengeschwüre da sind, wenn Blut erbrochen oder ausgeworfen worden ist

oder mit dem Stuhlgang fortgegangen, gewöhnlich als schwarze theerartige Masse.

Die Menge des Blutes kann 1—2 Pfund betragen. Die Beschwerden sind denen bei Magenkrampf ähnlich. In der Oberbauchgegend besteht dabei ein beständiger dumpfer Schmerz und oft Sodbrennen.

Die Erscheinungen sind im Uebrigen dieselben wie unter Magenkrampf angegeben. Stuhlverstopfung und Abmagerung sind dabei. Namentlich quält ein Schmerz in der Herzgrube, der nach jeder Mahlzeit schlimmer wird und nach dem Essen zu Aufstoßen und Brechen führt. Oft tritt auch Schmerz zwischen den Schulterblättern ein. Das weibliche Geschlecht leider öfter daran, namentlich oft Köchinnen.

Wenn Magenblutung eintritt, sofort alle beengende Kleidungsstücke ab, ins Bett gehen, kalte Umschläge (10° R.) auf den Leib, zweiminutlich zu wechseln, absolute Nahrungsenthaltung, nur in bedenklichen Fällen erbsengroße Stückchen Eis schlucken, an die Füße und Hände Wärmflaschen, Fuß- und Wadenpackung, kühle, kleine Klystiere.

Nachdem die erste Gefahr vorüber, genießt der Kranke nur Milch, süße oder saure in ganz kleinen Quantitäten auf einmal.

Eine kleine Prise Kochsalz und Bittersalz der Milch zuzusetzen ist empfehlenswerth, weil dies auch Leibesöffnung macht.

Ferner ist Eiweißwasser (1 Hühnereiweiß mit 1/4 Liter heißem Wasser geschüttelt) und frisches Eiweiß von Eiern gut. Alles was der Kranke genießt, sei kühl. Auch Breie von Milch und Gries sind erlaubt. Manchmal bekommt Sauerkohl in kleinen Mengen sehr gut. Man nehme keine Höllensteinarznei, wie sie manchmal bei allen möglichen Magenbeschwerden gegeben wird. Sie wirkt selten.

Viel frische Luft auf waldigen Höhen und strenge Diät wie angegeben, und Waschen des ganzen Körpers zweimal täglich mit Essig und Wasser, auch Ganz- und Sitzbäder von 25° sind zur Vollendung der Kur zu empfehlen.

Magenschwäche. Mangel an Appetit oder schnelles Verschwinden des Appetites, Luftaufstoßen, Druck und Völle im Magen, kalte Füße, Kopfdruck, schneller Durchfall.

Entweder mangelhafte Absonderung des Magensaftes oder zu geringe Bewegung des Magens um die Speisen gut zu verdauen.

Entstehung durch dauernde Mißhandlung des Magens wie beschrieben unter Magen, durch Blutarmuth, weswegen alle Bleichsüchtigen

und durch Krankheit Heruntergekommenen schlecht verdauen, durch Nervenkrankheit wo die Muskelbewegung des Magens zu schwach ist, und im Greisenalter wo dies auch der Fall.

Man meide alle Verdauungsschnäpse (höchstens nach dem Genuß von fetten Speisen ist ein Schnaps gut), meide alle Abführmittel, lasse dem kranken Organ Ruhe, esse nur leicht verdauliche Speise: mageres zartes Fleisch, süße oder saure Milch mit geriebenen Zwieback, zum Frühstück auch Cacao. Mittag keine Suppe sondern Reis mit Aepfel, Möhren, Salate mit Citronensaft, ein Glas Heidelbeerwein, gekochtes Backobst, Hafermehlsuppe mit Pflaumen, dicken Reis mit Hagenbuttenbrühe, trinke öfter einen Schluck kalten Wassers um den Magen anzuregen. Wasche Dich täglich mit Essig und Wasser ab, bade, dreimal die Woche ein Sitzbad, dreimal ein Ganzbad 26° R., reibe die Magengegend mit kühlem Wasser öfter ab, mache Dir Bewegung im Freien bis zur Erwärmung des ganzen Körpers, arbeite mehr stehend als gebückt sitzend, nimm öfter ein laues Klystier, sodaß täglicher Stuhlgang erfolgt. Manchmal ist auch ein warmer Wickel, das Tuch in heißes Wasser getaucht, um den Leib gut. Dabei versuche erst einige Tage ausschließlich von Milch eßlöffelweise mit geriebenen Zwieback und etwas Salz zu leben, später mögen ältere Leute auch ein Glas Wein trinken. Elektrische Behandlung des Magens bewirkt oft rasche Besserung. Dauernd eine Leibbinde zu tragen empfiehlt sich nur bei sehr schwächlichen Menschen; man verwöhnt sich leicht. Im Uebergange von schwerer Verdauungskrankheit zur Gesundheit ist eine Flanellbinde gut, aber allmälig muß man sie durch öfteres Waschen und Reiben des Leibes unnöthig machen.

Magenkatarrh, den meisten Männern bekannt als „Kater“ welcher eben ein acuter Magenkatarrh ist nach zu reichlichem Genuß alkoholischer Getränke: Uebelkeit bis zum Erbrechen, Durst, Appetitlosigkeit, fader pappiger Geschmack, Stirnkopfschmerz, Frösteln ꝛc. Im Magen geht statt der normalen Verdauung, Gährung und Zersetzung vor sich; nämlich Bier und Wein in Essigsäure, Fette in übelriechende Fettsäuren, Eiweißstoffe zersetzen sich und übelriechendes Schwefelwasserstoffgas und Kohlenwasserstoffgas (ähnlich dem Leuchtgas) wird noch oben und unten entleert. Fasten oder höchstens eine Wassersuppe essen und ein beschleunigter Spaziergang in’s Freie sodaß die Haut warm und feucht wird, ist das Beste, dann ein warmes Voll- oder Sitzbad mit folgender kühler Abwaschung. Bei Uebelkeit stecke man den Finger in den Hals und befördere die in fauliger Gährung befindlichen

Substanzen heraus. Nach ein bis zwei Tagen ist man dann völlig gesund. Das ist ein zunächst ungefährlicher Magenkatarrh.

Es giebt aber auch einen mit bedeutenderem Fieber und großer Hinfälligkeit sog. gastrisches Fieber, was oft mit Typhus verwechselt wird, oder mit starken gewaltsamen Ausleerungen nach oben und unten die Cholerine und mit sehr viel Schleimbildung und Schleimabgang. Erkältung oder Genuß eiskalten Getränkes ist meist die Ursache. Bei Fieber Umschläge um den Leib von 15° R., $^1/_4$ stündlich wiederholt, bei hohem Fieber auch Rumpfpackung von 18°, $1^1/_2$ Stunde mit darauf folgender Abreibung, Fasten oder als Nahrung nur Wassersuppe eßlöffelweise oder Reisschleim, öfter einen Schluck kühles Wasser getrunken, Verstopfung durch Klystiere zu heben, eventuell etwas Pflaumenbrühe mit Citronensaft zu geben. Meist nimmt die Krankheit bald günstige Wendung durch reichlichen Schweißausbruch durch Bettdampfbad mit nachfolgendem Bade.

Wo die Schleimbildung im Vordergrunde steht kann man kohlensaures Wasser mit Pomeranzensaft nehmen lassen und muß hier durch erregende Leibumschläge welche 2—3 Stunden liegen, und sanftes Reiben des Unterleibes, auch Sitzbäder von 24° mit darauf folgender Abreibung zum Ziele zu gelangen suchen. Man vermeide noch längere Zeit alle fetten Speisen, fetten Saucen, frisches Brot, Käse, Wurst, Kartoffeln, Klöße, Bier und nähre sich von magerem Fleisch und Reis, mit Wurzeln, etwas gekochtem Obst und Zwieback, Haferschleim 2c.

Für manche Personen die leicht durchfällig sind, ist die beste Medicin ein Glas rothen Naturwein mit Zwiebäcken, sonst den ganzen Tag Nichts.

Magenkrankheiten. Der Magen ist das Organ, das am Meisten mißhandelt wird, unbeschützt und ungepflegt muß er Alles aufnehmen, was die Gier des Menschen reizt. Viele halten sich äußerlich rein, pflegen ihre Haut und Haar und machen es schön, aber sie halten sich nicht innerlich rein, sie verunreinigen sich täglich mit schwer verdaulichen Speisen, reizen den Magen durch scharfe Gewürze, Spirituosen und viele Cigarren, bringen erst heiße Speisen, oder auch heißes Brod in den Magen, um dann Eis darauf zu essen, sie stören ihn in seiner Arbeit, indem sie mehrere Schoppen Eisbier ihm ganz unerwünscht zuführen und den Magensaft um das 20—50fache verdünnen

Jeder Biertrinker sollte wissen, daß in den Restaurants selbst nach sorgfältiger Ausspülung des Bierapparates unter dem Mikroscop noch Mengen von schädlichen Bacterien in dem ersten neuen Anstich gefunden werden. Daher die vielen Magenkrankheiten. Außerdem siehe Dir lieber Leser, einmal das Spülwasser der Gläser an! Ein Bad allgemeinen Unraths für so „feine“ Leute. Manchen Leuten kommt es nur darauf an, abzuessen, was sie bezahlt haben; sie haben für ihr Geld einen tüchtigen Klumpen in sich und das genügt. Andre haben keine Zähne oder gebrauchen sie nicht richtig, essen hastig und verschlucken die Speisen ganz. Wenn aber Vogelschießen ist, dann kommt in die Kindermägen vollends noch jeder Ladenhüter der Fleischer als „Knackwürstchen“ sowie alle Kostbarkeiten der Pfefferküchler. Die Aerzte haben nach jedem solchen Feste alle Hände voll zu thun.

Was sagt nun der Magen dazu?

Er erträgt lange alles Ungemach und befördert den Unsinn wieder hinaus, langsam aber sicher. Aber endlich reißt ihm die Geduld, er läßt nichts mehr in sich hinein und wirft es sofort zum Munde wieder heraus.

Nun bekommt der vermeintliche Uebelthäter Schläge d. h. allerlei schöne Recepte zum Einnehmen: Salzsäure, Pepsin, Rhabarber, Chinin, Belladonna, Strychnin und nun — wird er trotzig und versagt allen Dienst. Die Wetterfahne der Herren Aerzte, die Zunge ist mit dickem Schleim belegt, oder süßlicher, bitterer, fader Geschmack verleidet den Appetit, dumpfer Kopfschmerz und großes Unbehagen quält uns, die Magengegend ist aufgetrieben und empfindlich, der Stuhlgang meist angehalten oder auch wechselnd mit Diarrhoe, der Urin ist roth und dick. Oft sind Bläschen an den Lippen, welche eintrocknen.

Das nennt der Arzt dann Magenkatarrh.

Der Magen ist nicht allein der Ernährer des Körpers, und mit seiner Störung ist der gesammte Stoffwechsel gestört, sondern er ist auch der Träger wichtiger nervöser Organe und von diesen gehen eine Reihe schwerer nervöser Störungen aus, Störungen des Herzens (ganz verlangsamter Pulsschlag bis auf 40 in der Minute, Herzklopfen, Druck auf's Herz, Athemnoth, heftiger Kopfschmerz, Ohnmachtsgefühl, Schwindel, Müdigkeit in den Beinen 2c.) Gerade weil in unserer Zeit der Magen so mißhandelt wird, deswegen sind die Fälle von Neurasthenie so viel, von Nervenschwäche die vom Magen ausgeht.

Endlich ist noch zu berücksichtigen, daß viele Magenkrankheiten auch erblich sind, wenigstens der Anlage nach, man muß nicht magenkrank werden, aber man kann es leichter, als Jemand der von magengesunden Eltern abstammt. Magenkrankheit ist oft erblich, aber durch vernünftige Lebensweise kann man die Anlage dazu tilgen.

Wer nicht mit dem 30. Jahre weiß, was ihm gut ist und wie er zu leben hat, der ist zu bedauern. Gerade in Auswahl der Speisen und Lebensweise sollte Jeder sich gut beobachten und nach seinen Beobachtungen sein Leben einrichten — mit Unterstützung eines wohlmeinenden und vernünftigen ärztlichen Leib- und Seelsorgers.

Die Arzneien sind nur die Ablaßzettel für Sünden, um dann von Neuem zu sündigen.

Wenn man z. B. an Magensäure leidet, die Folge von unmäßigem Genuß von Bier, Schnaps 2c., und dann immer kohlensaure Magnesia, oder doppelt kohlensaures Natron (Bullrich's Salz) oder Selterwasser 2c. nimmt, so gleicht man nur einen Fehler durch einen anderen aus. Man soll es dahin bringen, daß Einen Magensäure nicht mehr plagt. Dies erreicht man dadurch, daß man einmal seinem Magen einige Monate Ferien giebt, reizlose Kost genießt, wenig Spirituosen und nur zu gewisser Zeit z. B. zum Frühstück ein Glas Beerenwein oder wirklich guten Naturwein, oder einen Schnitt Bier, täglich Bäder nimmt (Temp. und Dauer und Art muß ein darin erfahrener Arzt bestimmen, je nach der ganzen Beschaffenheit des Patienten), sich viel in wirklich guter Luft (außerhalb der Stadt, Berg-, Wald- und Seeluft) bewegt, in geringer Quantität reines Wasser trinkt (Weinglas), aber oft, für Stuhlgang durch Diät sorgt, nicht durch Arzneimittel, den Leib sanft reibt, eventuell vom erfahrenen Elektrotherapeuten elektrisiren läßt.

Das einfachste Mittel, um Magensäure einstweilen zu beseitigen, bis man gründliche Kur macht ist Lindenkohle und Bullrichsalz zusammen eine Messerspitze in Wasser zwei bis dreimal.

Auch gegen Aufstoßen und Blähungen ist dieses Mittel recht zu empfehlen. Aber alle Mittel sind nur für kurze Zeit; behält man die schädliche Lebensweise bei, so bilden sich allmälig Störungen aus: Magengeschwüre, Magenblutung, Magenkrampf, Magenerweiterung, Magenkrebs.

Die Wurzel aller der Uebel ist gemeinsam, nur auf die ererbte Beschaffenheit des Magens kommt es an, welches sich ausbildet

und die ärztliche Diagnose ist weiter Nichts als die Beschreibung der krankhaften Veränderungen der Magenhäute; damit ist nicht alles gethan, es handelt sich darum die Ursachen zu erforschen von dieser krankhaften Veränderung und die Ursachen zu beseitigen.

Man soll 1) gut kauen und langsam essen, nicht gierig hinabschlingen. Sind die Zähne schadhaft oder ausgefallen, so muß man sie ersetzen lassen, oder die Speisen klein gewiegt oder zerhackt essen.

2) nicht im Zorn oder Aerger essen, sondern die Tischstunde auffassen als Stunde wo alle Sorgen schweigen, ein frohes Mahl, ein guter Humor macht eine Speise schmackhaft.

3) mäßig essen und zum Essen nicht trinken, nur wenig hinterdrein.

Am Besten hält man nur 3 Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendbrot oder zwei, nämlich Frühstück und Mittagessen, zur Nacht nur ein Paar Zwiebäcke und Thee oder Obstsuppe und Brot.

4) Man reibe den Unterleib oft mit kaltem Wasser ab, oder wer Wasser zunächst fürchtet, erst mit Flanell, man bewege sich zu Fuß, Pferd, Wagen, Velociped fleißig, das macht Verdauung und Appetit.

5) Man ordne sein Essen so, daß man täglich Stuhlgang hat; überschlage öfter eine Mahlzeit: Man sorge für gewisse regelmäßige Abwechselung.

6) Man esse die Speisen nie sehr warm, nicht über 32° R. Manche bekommen, abgesehen von der schädlichen Wirkung auf die Magenwände auch heftige Aufregung nach jeder zu warm genossenen Speise.

Ein Theil des genossenen Brods 2c., wird schon im Munde durch den Speichel in Zucker übergeführt — alle aus Mehl bestehende Nahrung wird dem Körper als Zucker einverleibt — ein anderer Theil durch den Magenschleim in Zucker verwandelt, der Magen liefert namentlich zwei Absonderungen, den Schleim immerwährend, den Magensaft nur während der Verdauung: Der Magensaft enthält namentlich Salzsäure und Pepsin und beide zusammen bewirken die Verdauung vom Eiweiß; Pflanzeneiweiß wie Thiereiweiß, Fleisch, Blutfaserstoff (in der Wurst) Eiweiß, Käse 2c. Die Muskelbündel des Fleisches werden zerspalten (zerfallen) werden gelöst, der durch Siedehitze geronnene Eiweißstoff (frisch geschlachtetes Fleisch direkt gekocht) widersteht am Längsten der Verdauung, man läßt das Fleisch etwas liegen damit der Eiweißstoff

von selbst gerinnt und so leichter verdaut wird. Milch gerinnt sofort im Magen und der so entstandene Käseklumpen wird dann langsam durch den Magensaft aufgelöst, also soll man nie viel Milch ohne Zusatz von Brot oder Zwieback essen.

Der Magensaft des Menschen und der Pflanzenfresser enthält zehnmal weniger Salzsäure als der der Fleischfresser (0,02 bei Menschen 0,3 Procent beim Hunde).

Gerade die pflanzlichen Eiweißkörper werden durch den weniger sauren Magensaft des Menschen besser gelöst während der stark saure Magensaft der Fleischfresser thierisches Eiweiß besser löst (also ist der Mensch jedenfalls von Haus aus nicht für vorwiegende Fleischkost bestimmt).

Die Entleerung des Magens ist nach einer reichlicheren Mahlzeit in 4—5 Stunden vollendet.

Bei Magenkatarrh wird zuviel Schleim abgesondert und die Speisen darin eingehüllt, sodaß keine Verdauung eintritt, wohl aber Gährung: dabei entsteht Essigsäure und Milchsäure und das giebt das Sodbrennen und die gestörte Verdauung. Bier, Zucker, gewisse grüne Gemüse gehen bei Magenkatarrh leicht in Gährung über. Außerdem entwickeln sich Gase und so das Gefühl der Völle der Spannung, als hätte man einen Stein verschluckt.

Wenn die Blutvertheilung in der Magenschleimhaut ungleichmäßig ist und zugleich viel saurer Magensaft abgesondert wird, so verdaut sich der Magen an der Stelle selbst, es entsteht ein Magengeschwür, in dem Magengeschwür kann eine Ader platzen, so kommt es zur Magenblutung.

Durch öfter wiederholten Magenkatarrh, bei dem die unverdauten Speisen lange im Magen liegen, entsteht Erschlaffung der Muskelhäute des Magens, Magenerweiterung.

Jeder Magen kann zeitweise schlaff sein und so ist unangebracht, nach einmaliger Untersuchung Magenerweiterung zu constatiren und zu thun, als wäre dies ein unheilbares Uebel.

Magenkrebs endlich entsteht durch fortgesetzte Reizung bei erblicher Anlage und Kummer und Gemüthsdruck, wo die Magenhäute schließlich entarten und functionsunfähig werden. Ausgebildeter Magenkrebs ist unheilbar, durch Trockendiät aber kann man die Beschwerden sehr mildern.

Behandlung siehe die einzelnen Rubriken: Erbrechen, Magengeschwür.

Man wird aber schon hier einsehen, wie wenig Arzneien helfen können, wie man Alles durch Diät und Auswahl passender Speisen erreichen muß und durch Allgemeinbehandlung um das Gesammtnervensystem zu stärken und den Blutzufluß zum Magen zu regeln: Bäder, Elektricität, Massage.

Mandelentzündung. Oft mit hohem Fieber bis 40° und darüber tritt eine Anschwellung der Mandeln ein. Wenn man in den geöffneten Mund sieht, erblickt man auf der einen Seite oder auf beiden eine kastaniengroße Geschwulst, roth, oft mit käsig weißgelben Flecken besetzt, (käsige Mandelentzündung), oft so groß, daß beide Geschwülste in der Mitte sich berühren. Dann ist das Schlucken sehr erschwert und kaum möglich flüssige Nahrung zu nehmen. Der Mund kann schwer geöffnet werden, Schlingen und Sprechen sehr schmerzhaft, wüthende Kopfschmerzen, allgemeine Abgeschlagenheit und Schwäche. Oft wird die käsige Mandelentzündung mit Diphteritis verwechselt wegen des gelblich-weißen Beschlags der Mandel. Im Beginn sofort Umschläge von 18° R. um den Hals, eine Stunde lang alle 5 Minuten gewechselt, dann Prießnitzumschlag, stündlich gewechselt. Leibumschlag von 22°, erst stündlich, dann zweistündlich, Fußbad von 30° R., oder Fußdampfbad, dann kalt abreiben. Bei hohem Fieber öfter wiederholte Packungen von 18°. Auf jeden Fall leite man auf den Darm ab, durch Buttermilch, oder mit einem Löffel Bittersalz in Lindenblüthenthee. Man nehme im Beginn öfter einen Schluck kaltes Wasser in den Mund, streiche sanft die Halsgegend, so wird in den meisten Fällen bald das Fieber und die Schwellung weichen.

Kommt es trotzdem zur Eiterung, wo dann klopfender, stechender Schmerz sich einstellt, der Mund nur wenig geöffnet werden kann und sehr übler Geruch herauskommt, so nehme man jetzt warmes bis heißes Wasser allmälig steigend in den Mund, lege einen in heißes Wasser getauchten Schwamm um den Hals oder Dampfcompressen, fahre bei Athemnoth mit einer in Oel getauchten Feder tief in den Mund hinein, bis Brechen erfolgt, so platzt meist der Absceß (Eiterheerd) auf und sofortige Erleichterung erfolgt.

Viele Personen bekommen jedes Jahr dieses Leiden. Sie müssen in der Zwischenzeit dazu thun, sich gründlich zu kuriren durch Halsmassage, Ausspülungen der Nase und des Mundes mit lauem Wasser, allmälig bis zu brunnenkaltem herabgehend (6° R.). Zur Sommerszeit Barfußgehen im Grase und auf Kiesboden, leichte Diät, bei der

täglich Stuhlgang erfolgt, öfter allgemeine Bäder, im Sommer im Flusse, tägliche Abreibungen des Körpers mit 18° Wasser, in hartnäckigen Fällen Kastendampfbäder und Bettdampfpackungen. Man lasse das Tabakrauchen, man entwöhne sich allmälig der Halsumhüllungen, trage erst nur ein seidenes Tuch, das man immer dünner wählt, zuletzt den Hals ganz frei und wasche ihn kalt. So sollte man auch die Kinder gewöhnen und weniger würden an der Diphteritis zu Grunde gehen.

Das Mandelausschneiden allein kann nicht immer die Wiederholung der Mandelentzündung verhüten.

Manneschwäche (Impotenz). Das Unvermögen, den Begattungsact normal auszuüben. Es können angeborene, oder erworbene Mißbildung des Gliedes, oder Krankheiten der Hoden, oder der Samenbläschen schuld sein. Dies muß der Arzt in jedem Falle entscheiden. Oft ist aber, z. B. bei jungen Ehemännern, der Mangel an Selbstvertrauen schuld, Das ist eine Willenskrankheit, ein Angstzustand. Der Betreffende muß mit aller Energie seine Gedanken auf einen anderen Gegenstand zu richten suchen, ab von der ängstigenden Selbstbetrachtung und die feste Ueberzeugung haben: „Wenn Du nur willst, wird es gelingen.“ Im Uebrigen lasse er sich vom Arzte untersuchen, ob er einen Fehler der Geschlechtsorgane hat. In manchen Fällen leistet die Elektricität sehr gute Dienste, außerdem: Täglich ein kühles Bad, (Flußbad am besten), oder ein Sitzbad von 15° R. nur — 3 Minuten, kalte Waschungen; Abends ein Glas Wein, oder eine Tasse Kaffee, sind zu empfehlen, Biergenuß vermeide man.

2) In anderen Fällen erfolgt der Samenguß schon mit der Erection, also zu zeitig.

Das liegt gewöhnlich an reizbarer Schwäche durch Mißbrauch, Laue Sitzbäder (24° R.), kühle Uebergießungen des Rückens, der Schenkel, der Knie, kühle Klystiere, kaltes Baden des Glieds, gänzliche Enthaltung vom Beischlaf eine Zeit lang, reizlose, aber kräftige Kost, ohne Gewürze, ohne geistige Getränke, — und längere Spaziergänge in Waldluft, mit tiefem Athemholen.

3) Es tritt gar kein Samenerguß ein.

Wenn keine Krankheit der Hoden besteht (auch bei Verlust eines Hodens erfolgt doch normaler Samenerguß), so kann Erschöpfung durch Ueberreizung vorliegen. Dann ist absolute Enthaltung eine Zeit lang geboten, kalte Sitzbäder, kühle Ganzabreibung von 18° R., elektrische

Behandlung des Lendenmarks und der Hoden, Massage des Leibes und der Oberschenkel. Eine Milchkur ist zu empfehlen, sodaß man zur Milch etwas Kochsalz hinzusetzt und geriebenes Schwarzbrot, auch Heidelbeeren, oder Wachholderbeeren. Oft ist auch eine Pause in der Samenbereitung eingetreten, die von selbst vorübergeht, dann quäle man das Organ nicht durch immer erneute Versuche, sondern schone es einige Wochen und bade und spaziere unterdessen fleißig. Niemand verzweifle und gebe sich melancholischer Stimmung hin. In sehr vielen, ja in den meisten Fällen kommt Heilung, wo keine Zerstörung der Hoden da ist.

Man suche durch ein naturgemäßes Leben den Organismus so zu stärken, daß er auch diese Absonderung gut leisten kann, sitze nicht lange in den Kneipen, gehe um 10 Uhr schlafen. mache sich müde durch längere Märsche in Waldluft, bade im Flusse, gebe sich keiner trüben Stimmung hin verkehre mit jovialen, humoristischen Menschen, rege sich nicht an jeder Schenkmammsell auf, sondern suche sich einen würdigen Gegenstand aus, dem man seine Zuneigung und Sehnsucht widmet, trinke öfter eine Tasse Chokolade, auch ein Glas Wein, lebe hauptsächlich von Milch, Eiern, und genieße öfter Möhren, Sellerie, Spargel, Petersilie, Zwiebeln, Rettig, Morcheln, marinirte Heringe.

Auch hier ist die Elektricität von sehr gutem Erfolge. Man lese aber keins von den vielen Büchern, die nur Angst machen und Geheimmittel aufschwindeln wollen. Man hüte sich ja vor diesen Geheimmitteln! Gewöhnlich ist spanische Fliegentinctur oder Stramonium (Stechapfel) darin. Man bekommt wohl vielleicht eine krampfhafte Reizung, die aber mit gänzlicher Erlöschung der Manneskraft endigt, und dabei setzt man sich der Gefahr einer schweren Nierenkrankheit und einer langwierigen Blaseneiterung aus, an der schon Mancher elend gestorben ist.

Masern und **Scharlach**, die sog. Kinderkrankheiten, kommen gewöhnlich in einer Art von Epidemie vor, so daß in gewissen Stadtvierteln fast alle Kinder, die sie noch nicht gehabt haben, erkranken.

Beide beginnen meist mit hohem Fieber, außerdem die Masern mit Husten und Schnupfen und Augenkatarrh, Scharlach meist mit Halsentzündung und starkem Kopfschmerz, ja oft mit Delirien und Krämpfen, Schmerzhaftigkeit der Glieder, Erbrechen. Scharlach setzt einen rosarothen Ausschlag, namentlich zuerst am Halse und an den Streckseiten der Arme und Beine. Der Patient sieht aus wie mit Himbeersaft überstrichen.

Der Ausschlag kommt mit hohem Fieber, das nach Ausbruch am 2. Tage wieder abnimmt.

Bei Masern erscheint die Hautröthe meist zuerst an den Schläfen und verbreitet sich über das Gesicht und allmälig über Hals, Brust und Rücken nach den Armen und Beinen. Diese Röthe besteht meist aus linsengroßen, scharf begrenzten Flecken oder Pünktchen. Die Flecke fließen zusammen und bilden halbmondförmige Figuren. Die Farbe ist mehr gelb oder braunroth.

Am 3. bis 5. Tage beginnt bei beiden Krankheiten die Abschuppung, welche bei Scharlach in kleinen Hautfetzen, bei Masern mehr kleienförmig in kleinen Schüppchen vor sich geht.

Bei beiden Krankheiten ist es ein Unfug, die Kinder in dicke, warme Betten zu stecken; leichte Bedeckung ist nothwendig und kühles Zimmer, das oft gelüftet wird (12 bis 15° R.).

Bei hohem Fieber ist es dringend nothwendig, den Patienten mit kühlem (18° R.) Wasser abzuwaschen oder öfter in nasse kalte Leintücher einzupacken, oder Halbbäder zu geben von 24° von 5 Minuten. Es ist ein Aberglauben, diese Wasserverwendung für schädlich zu halten. Oft ist unmittelbar darnach der Ausschlag heraus und namentlich die schweren Kopfsymptome (wüthender Kopfschmerz, Delirien, Krämpfe) vorbei.

Dabei wendet man Leibumschläge von 22°, stündlich gewechselt, an und laue Klystiere, bei heftigem Fieber auch kühle, kleine Bleibeklystiere von 12—15°. Als Getränk dient Citronensäurelimonade mit Fruchtsaft, als Nahrung Haferschleim oder wenig Milch frisches Wasser.

Bei Masern droht als Nachkrankheit Lungenkatarrh, Keuchhusten, Augenentzündung. Es ist gut, das Fenster offen, aber das direkte Licht durch grünen Vorhang abzuhalten, die Augen öfter mit kühlem Wasser zu baden.

Bei Scharlach ist die Halsentzündung, welche Erscheinungen wie Diphteritis machen kann, sehr bedrohlich. Durch öfter wiederholte Hals- und Schulterpackungen von 18° R., durch Halsmassage, durch Leibumschläge, reichliche Klystiere, dabei öfteres Ausspritzen des Mundes mit Wasser, tägliche Bäder je nach der Fiebertemperatur und Schwitzpackungen, bekämpft man diese Halsentzündung und zugleich auch die Nierenentzündung, welche fast immer bei Scharlach besteht. Man muß immer auf die Menge und Farbe des Urins achten. Diese ist gewöhnlich stark verringert, die Farbe hochroth.

Entsteht Wassersucht in Folge von Nierenentzündung bei Scharlach, so sind Bettdampfbäder mit darauffolgendem Bade anzuwenden, Stuhldampfbäder, innerlich Citronensaft, zweistündlich einen Theelöffel, Haferschleim mit geschabtem Apfel, Wachholderbeeren zu kauen, Fleisch und Ei vermeiden.

Man muß 3 bis 4 Wochen bei Scharlach mit Halsentzündung als Krankheitsdauer rechnen. Die Wäsche kann man ruhig wechseln.

Säuglinge bleiben fast immer von der Krankheit verschont. Die Patienten müssen in besonderem Zimmer abgesondert werden, das Krankenzimmer muß genügend desinficirt, gescheuert, gelüftet, die Wände mit Brotkrume abgerieben werden, die Wäsche gebrüht, die Betten gesonnt werden.

Massage. (Knetkur.) Schon vor 2000 Jahren wurde die Massage, das Streichen und Kneten der Haut und Muskeln geübt und in den türkischen Bädern ist sie immer als wohlthuend und heilsam angewendet worden. Unser Volk hat sie nie vergessen und immer bei Verstauchungen, Quetschungen „gestrichen", während die Wissenschaft erst durch Metzger wieder auf die bedeutenden Heilwirkungen der Massage aufmerksam gemacht wurde.

Die verschiedenen Arten der Massage bezeichnet man

1) als Streichen, daß mit den Händen oder mit den Fingern oder mit einer Hand der kranke Theil (den man, wenn es geht, hochlagert) erst schwach, dann stärker gestrichen wird.

2) Reiben, geschieht mit einem Finger, besonders mit dem Daumen kreisförmig nur auf einem kleinen Raume ausgeführt.

3) Knetung, besteht darin, daß ein Muskel aus seiner Umgebung möglichst herausgehoben und zwischen den Händen geknetet wird. Dann nimmt man beide Hände und drückt mit der einen den Muskel der andern entgegen, reibt ihn dann noch mit der flachen Hand.

4) Das Klopfen und Klatschen der Haut und Muskeln, das Klopfen mit der Kleinfingerseite der Hand, das Klatschen mit der flachen Hand.

Bei manchen Patienten und bei manchen Leiden muß man die Haut einölen, bei anderen erschwert die Einölung nur die Massage. Bei manchen Patienten ruft Massage auf nicht eingefetteter Haut örtliche Schmerzen hervor.

Man soll nicht über 10 Minuten massiren, 6—8 ungefähr, kann wohl aber allmälig 2—3mal täglich massiren. Beengende Kleidungsstücke müssen abgelegt werden.

Durch die Massage werden die Flüssigkeitsmassen, welche durch Entzündung oder Verletzung in die Haut, Muskeln, Nerven-Sehnenscheiden 2c. ergossen sind, wieder zurückgebracht in den Blutstrom (durch die Lymphgefäße und die feinsten Haargefäße). Außerdem werden noch Muskelzusammenziehungen veranlaßt durch passive Bewegungen und Uebungen, welche man mit dem Knochen veranstaltet und so noch mehr die Aufsaugung der Entzündungsflüssigkeit befördert. Man soll immer erst die Blut- und Lymphflüssigkeit aus der Umgebung des kranken Theils wegdrücken nach dem Herzen zu, um die Saug- und Druckwirkung der Massage auf den kranken Theil zu erhöhen.

Bei frischer Entzündung von Gelenken, von Schleimbeuteln (die überall liegen, wo Sehnen über scharfe Knochenkanten hinübergleiten), von Muskeln ist das unter 1) genannte Streichen sehr wirksam und dazwischen Prießnitzumschläge von 20° R., also feuchte Wärme.

Das Klopfen und Kneten, auch das Reiben würde hier zu stark wirken, reizen.

Dagegen bei chronischer, d. h. schon länger bestehender Entzündung der Gelenke und der Schleimbeutel und Sehnen wendet man das Reiben, wie unter 2) beschrieben ist, besser an, und später auch das Kneten und Klopfen.

Wo Knochenentzündung besteht, oder schon sich ein Absceß (Eiterherd) gebildet hat, ist die Massage nicht anwendbar.

Am auffallendsten sind die Erfolge der Massage bei Verstauchungen der Gelenke und Zerrungen der Muskel, wo außer lebhaftem Schmerz noch Anschwellung, Verfärbung der Haut und erhöhte Temperatur besteht, das Glied nur mühsam gebraucht werden kann.

Man braucht sich nicht zu scheuen, solche frische Verletzungen unmittelbar zu behandeln mit vorsichtigen Streichungen, in der Pause zweiminutlich gewechselte Umschläge von Brunnenfrische, ½ Stunde lang, wieder Streichen, und nun eine feuchte Compresse mit Bindentouren, befestigt um das betreffende Gelenk oder schadhafte Stelle, die 4—6 Stunden liegen bleibt, dann wieder Streichen und wieder die Binde und Compresse umlegen.

Wenn die Schmerzen und Entzündung vorbei sind, so macht man vorsichtig passive Bewegungen, Uebungen mit dem Gelenke.

Die frischen Fälle von Muskelrheumatismus können durch Massage und Elektricität fast in allen Fällen rasch gehoben werden, also Hexenschuß, steifer Hals, sog. Kopfgicht d. h. Rheumatismus der Kopfmuskeln, Rheumatismus in den Zwischenrippenmuskeln, was oft mit Rippenfellentzündung verwechselt wird.

Weiter sehr große Wirkung hat die Massage bei chronischem Gelenkrheumatismus, wo sie mit Heilgymnastik, Umschlägen, Bädern, Elektricität zusammen angewendet wird. Hier wird man bald von Knetung und Klopfung Gebrauch machen müssen und von passiver Bewegung der Gelenke; dabei wendet man die statische Elektricität an, läßt Funken überspringen, und auch die elektrische Massirrolle findet hier ihre Verwendung.

Oft ist es gut, vor der Massagesitzung eine feuchte Einpackung machen zu lassen mit flüchtiger kalter Abreibung am Schluß.

Alte Narben, welche die freie Beweglichkeit hindern, kann man durch Massage mit Anwendung feuchter Wärme verbunden, dehnen, und so z. B. eine unbrauchbare Hand wieder brauchbar machen.

Man kann verkrümmte Glieder und steife Gelenke durch Massage und passive Bewegungen heilen.

Man kann durch Massage aufgeregte, schmerzende Nerven beruhigen. Bei dem Streichen gegen Nervenschmerzen kommt entschieden der Magnetismus des Arztes mit in Betracht.

Man kann durch Massage, mit Heilgymnastik und Elektricität verbunden, sog. Beschäftigungskrämpfe, Schreibkrampf-, Clavierspieler-, Geigenkrampf 2c. günstig beeinflussen, nachdem man das betroffene Glied eine Zeit lang, mehrere Wochen, hat ruhen lassen und es mit lauen Bädern behandelt hat. Man streicht, drückt, knetet die Muskeln und namentlich das Nervengeflecht, aus dem der betreffende Nerv hervorgeht, also das Armgeflecht in Oberschlüsselbeingrube.

Bei Lähmungen, z. B. nach Schlagfluß oder Gehirnerschütterung wirkt die Massage sehr gut, bei Kinderlähmung ist Massage mit Elektricität das souveräne Mittel.

Das Massiren des Leibes kreisförmig um den Nabel herum, Klatschen, Klopfen und Kneten mit Sitzbädern verbunden und Elektricität hebt auch die schwersten Verstopfungen und damit die vielen nervösen Störungen, welche von den Unterleibsnerven ausgehen, also Migräne, Blutwallungen nach dem Kopf, Augenflimmern, Schlaflosigkeit, Schwindel, Angstanfälle.

Durch die äußerliche und innerliche Massage, die aber nur von sehr geübten Händen eines Arztes ausgeführt werden darf, kann man Ausschwitzungen und Blutergüsse zur Aufsaugung bringen, narbige Schrumpfungen dehnen, die erschlafften Bänder und Gewebe kräftigen, und so Lageveränderungen der Gebärmutter heilen, so daß die Frauen nicht gezwungen sind, immer Instrumente und Apparate zu tragen. Ein großer Theil der Frauenkrankheiten wird in Zukunft statt durch Aetzung und blutige Operationen durch Elektricität, Massage, Bäder, Diät besser, billiger und dauernd geheilt werden.

Bei Gicht, Fettsucht, Hysterie (Nervenkrankheit der Frauen mit Krämpfen, Kopfschmerzen, Lähmungen ꝛc.) wendet man neben Aenderung der Diät allgemeine Massage an. Man beginnt mit den oberen Extremitäten, geht dann auf den Nacken, Rücken, die Brust über, streicht, knetet, walkt, klopft und klatscht den Unterleib und schließlich die unteren Extremitäten. Zum Schluß macht man Muskelübungen mit den einzelnen Extremitäten. Die Dauer der Procedur beträgt ½—¾ Stunde.

Zur Massage ist am besten eine fleischige, weiche Hand mit feinem Tastgefühl zu brauchen.

N.

Nahrung. Der Instinkt hat die Menschen richtig finden gelehrt, was hinterher die Wissenschaft bestätigt.

Eiweiß (in Fleisch, Ei, Hülsenfrüchten, Brod, reichlich enthalten), Fette (Butter, Schmalz, Oel ꝛc.), Kohlehydrate (in Mehl, Brod, Zucker, Früchten ꝛc.) und Salze: Kochsalz, phosphorsaures Kali, Natron, Kalk, Magnesia, Eisen (in frischen Gemüsen, Salaten und Früchten namentlich enthalten) bedürfen wir, um unseren Körper zu erhalten.

Butter, Brod und Käse enthält alle Bestandtheile der Nahrung in guter Mischung, ebenso wie die Milch das Vorbild aller Nahrung. Die Milch enthält in 100 Theilen 87 Theile Wasser, $3^1/_2$ Theile Butter, 4 Theile Eiweißstoff, $4^1/_2$ Theile Zucker oder $^3/_4$ Theile Salze. Milch wäre auch für den Erwachsenen die beste Nahrung, wenn sie der kranke Magen immer vertrüge, aber oft entstehen heftige Verdauungsbeschwerden bei Milchdiät. Man sollte nie viel auf einmal trinken (nur 1 Weinglas voll), immer Schrotbrod oder Zwieback zusetzen und auch eine kleine Messerspitze Kochsalz und Früchte, wie Heidelbeeren, Kirschen 2c.

Eins der leichtverdaulichsten und besten Nahrungsmittel ist Reis, namentlich wenn man Aepfel oder Pflaumen zusetzt.

Man kann sich ohne Fleisch sehr gut erhalten von Brod, Milch, Käse, Butter, Eiern, Hülsenfrüchten, Gemüsen aller Art, Obst, und gerade die Leute, die am schwersten körperlich arbeiten, leben fast nur von Brod, Milch, Ei, Obst, ebenso Leute, die stark geistig arbeiten. Das nöthige Eiweiß ist genügend in Brod und Hülsenfrüchten enthalten, man könnte auch Eier weglassen. Aber zunächst möchte ich nur darauf aufmerksam machen, daß Fleisch nicht gerade nöthig ist zur Ernährung, ja daß der gänzliche Fleischgenuß entschieden schädlich ist.

Man sollte wenigstens den Fleischgenuß einschränken und zudem hie und da jede Woche einmal einen Fasttag halten, wo man gar kein Fleisch, sondern nur Pflanzenkost genießt.

Eine große Reihe chronischer Krankheiten wird leicht durch Aenderung der Diät geheilt, nachdem sie bislang aller Medicin Widerstand geleistet haben. So zuerst Magendarmkrankheiten, Nieren- und Leberleiden; Gicht, Rheumatismus, Syphilis, Zuckerkrankheit, Lungenleiden, alle verlangen wesentlich eine Aenderung der Diät und heilen oft allein durch diese.

Außerdem kommt es auch auf die Menge der Flüssigkeit, die man genießt, an. Man soll bei Tische nicht viel trinken, erst $^1/_2$ bis ganze Stunde hinterher mäßig seinen Durst stillen. Bei Mäßigung des Fleischgenusses, durch welchen Herz und Nieren und Nerven stark gereizt werden, wird auch das Verlangen nach geistigen Getränken geringer, der Bierdurst hört von selbst auf und mit ihm die geistige Oede und Plumpheit der Biertrinker.

Von Fleischsorten sind noch am meisten zu empfehlen:

Hühner, Tauben, Wildpret, Fische, dann Rindfleisch, Hammelfleisch, Kalbfleisch.

Das Fleisch soll lieber gebraten als gekocht werden, und zwar in Schmalz und Rahm gedämpft, wobei gutes Fleisch in 1½ Stunde fertig ist.

Wer dauernd verstopft ist, sollte eben nicht so weiter leben, wie er lebt, und Schweizerpillen nehmen, sondern seine Diät ändern, also nicht mehr Käse und Wurst mit Bier, sondern saure Milch und Grahambrod Abends genießen ꝛc. Manche langwierige Frauenkrankheit ist ohne Operation, durch zeitweise vegetarische Diät geheilt worden mancher jahrelang bestehende Tripper, der von allen möglichen Autoritäten behandelt war, einfach durch Trockendiät (Reis, Hirse Graupen, Haferbrei, Schrotbrod mit Beschränkung des Flüssigkeitsgenusses).

Wer Leberleiden hat, durch dauerende Gemüthsbewegung oder Unmäßigkeit, macht zu Frühjahr eine Kräuterkur, sodaß er frischen Kräutersaft von Brunnenkresse, Löwenzahn, Kerbel, Schafgarbe, Bitterklee ꝛc. in Bouillon, Suppe, einnimmt, Gewürze und fette Speisen sind zu vermeiden.

Also bei allerlei Krankheiten ist Aenderung der Diät von größter Wichtigkeit; nur soll z. B. ein Gichtkranker oder Magenkranker nicht sofort von beträchtlichem Fleischgenusse zu streng vegetarischer Diät übergehen. Solch plötzlicher Uebergang ist gefährlich, oft von Fieber begleitet; Eierspeisen und wenig zartes Fleisch mit Obst sollen vermitteln.

Man sollte im Ganzen nicht mehr als 3 Mahlzeiten einnehmen und 4—5 Stunden Pause machen.

Als Frühstück und Abendbrod empfiehlt sich Hafersuppe, Gerstenschleim, Honig, Butter, Brod, Cacao, süße saure, Buttermilch mit etwas Grahambrod, guter Pumpernickel, altbackene Semmel, gut ausgebackenes, wenig angesäuertes Roggenbrod, Brei von Hafergrütze oder Weizenschrotmehl mit Obst, Beeren ꝛc.

Abend kann man auch einen Apfelbrei mit Schrotbrod essen, oder Bettelsuppe (Brodrinden zerkocht mit Wachholdermus), Erdäpfelsuppe, Kürbissuppe, rothe Grütze, Kartoffelpuffer mit Salat, Bratkartoffeln

mit Quark, als Thee Erdbeerblätter, Waldmeister, Hagebuttenthee mit Zwieback oder Schrotbrod.

Um zu zeigen wie viel Abwechselung der Vegetarische Speisezettel bietet, setze ich einige Speisezettel hieher:

Im Frühling:

Im Frühling soll man die frischen Kräuter genießen: Brunnenkresse, Schafgarbe, Kerbel, Löwenzahn, Schnittlauch gewiegt auf Butterbrot oder in Bouillon und ausgepreßt als Kräutersaft.

Apfelsuppe. Spinatpudding, Obst.
Spargelsuppe. Mehlpudding, Käse.
Gemüsesuppe. Maisbrei mit Fruchtsaft.
Spinatsuppe. Mehlbrei mit Butter.
Kartoffelsuppe. Spinat mit Ei, Obst.
Französische Suppe. (Gemischte Gemüsesuppe). Brechspargel und gebackene Kartoffel.

Im Sommer:

Buttermilchsuppe. Spargel und Mohrrüben, und Kartoffeln mit Petersilie.
Sauerampfer- oder Kerbelsuppe. Kohlrabi mit Semmelklöschen.
Blumenkohlsuppe mit Ei. Mehlspeise von gerösteten Brot und Backpflaumen.
Erdbeerkaltschale. Eierkuchen und geschmorte Kirschen.
Heidelbeersuppe. Mohrrüben und Kartoffeln, Kopfsalat.
Kalte Schale von Reis. Blumenkohl, Quarkstrudel.
Wirsingsuppe. Grünerbsen und Gelbrüben, Obst.
Mohrrübensuppe. Blumenkohl und Sahnenkartoffeln, Geschmorte Stachelbeeren.
Schotensuppe mit Klöschen. Hirsepudding.
Kirschsuppe. Petersilienkartoffeln, Schoten und Mohrrüben.
Gurkensuppe. Falscher Hase von Linsen, Gurkensalat.
Schrotbrotsuppe. Geschälte Gurken, Kirschtorte oder Brotlauflauf, Apfelstücke.
Gerstensuppe. Gefüllter Kohlkopf mit Rahmsauce und Kartoffelpurée.

Im Herbst:

Kürbissuppe. Kartoffelbrei, Pflaumen und saure Gurken.
Selleriesuppe. Steinpilze, Brombeeren.
Apfelsuppe. Kartoffelcotelett, saure Gurken.
Hagebuttensuppe. Wirsingkohl, Apfeleierkuchen.
Hafersuppe. Maccaroni mit Tomatentunke.
Reissuppe. Plinzeln und Preißelbeeren.
Bohnensuppe. Sauerkraut, Kastanien- und Kartoffelpurée.

Im Winter:

Grünkernsuppe. Italienische Maccaroni mit Tomatentunke und Parmesankäse, Apfelpudding. —
Bayrisch Kraut, Kastanien und Windbeutel. —
Bohnensuppe. Kartoffelpurée.
Erbensuppe mit Reis, Kartoffelpurée, Sauerkraut oder Meerettig-Gemüse und Dampfnudeln.
Sauerkraut ist ganz besonders zu empfehlen!
Erbsensuppe, Rothkohl, Griesauflauf mit Obst.
Graupensuppe mit Kartoffeln, Wirsingkohl mit Maronen.
Eiergerstensuppe. Linsen, Reisbrei, Obst.
Kartoffelsuppe. Kohlrabi, Mehlspeise von Buchweizengrütze mit Fruchtsaft.
Mehlsuppe. Grünkohl, Reisauflauf, Obst.
Apfelsuppe. Weißkohl, Auflauf von Eiern und Citronen.
Hafersuppe. Schoten und Mohrrüben.
Möhrensuppe. Erbscotelet oder falscher Hase, (von Linsen gemacht). Obst.
Bohnensuppe. Kartoffelcotelett mit Apfelmus und saure Gurke.
Braune Mehlsuppe. Gedörrte grüne Bohnen, Kartoffelballen, Obst.
Gelbrübensuppe. Kartoffelklöse mit Caperntunke.

Wer seinen natürlichen Instinkt erhalten hat, dem wird ganz von elbst offenbar, was der Organismus gerade in verschiedenen Zeiten und Lebensaltern bedarf. Geschmack und Appetit verändern sich, sodaß was eine Zeit lang Leibspeise war, im anderen Lebensalter widerwärtig ist.

Gesunden Instinkt erhält und erobert man sich zurück durch natürliche Lebensweise.

Darnach soll man die Auswahl der Speisen treffen und seine Mahlzeiten bestimmen. Auch Kranke haben oft instinktiv ein brennendes Verlangen nach einer Speise und in vielen Fällen ist es gut, diesem vorsichtig nachzugeben.

Kein Maß, keine Wage, keine Berechnung, kann für die Erkenntniß dessen, was dem Körper noth thut, das Gefühl des Körpers selbst ersetzen. Das Schlimmste heutzutage ist, daß einseitige, wissenschaftliche Annahmen und Einfälle Einfluß auf die Ernährung der Kranken gewinnen, z. B. also Traubenzucker mit Cognac, Fieberkranken anzurathen (Uffelmann) oder leimartige Gallerte, weil Leim stickstoffreich sei und den Eiweißzerfall herabsetze, oder gar Leberthran und Peptonlösungen für Fieberkranke, das sind alles Pfuschereien.

In Kürze sind hier die Veränderungen in der Nahrung aufgeführt, wie sie bei verschiedenen Krankheiten sich nöthig machen.

Bei Nierenleiden ist eine eiweißarme und stärkemehlreiche Kost zu verordnen, Brod, Butter, Obst, etwas Milch, Reis, Gries, Kartoffelpurée, Maronenpurée, Haferbrei, Plinseln, Nudeln, Mohrrüben, Maccaroni, Mais, Sauerkraut, Dampfnudeln, Maronen, Apfel, Pflaumen ꝛc. Es ist verkehrt den Eiweißverlust im Harn durch reichliche Fleischnahrung ersetzen zu wollen, weil diese die Nieren von Neuem reizt; Fleisch, Eier, Käse sind zu verbieten; ebenso alkoholhaltige Getränke (Bier, Wein, Schnaps ꝛc.).

Bei Flechten (Psoriasis vulgaris), hat schon der berühmte Boerhave die glücklichsten Kuren gemacht, indem er den Kranken nichts Anderes als frische Milch mit reinem Wasser vermischt trinken und blos Vegetabilien essen ließ, also Hafer, Gerste, Hirse, Reis, roher Kohl, Pflaumen, Weintrauben, Endivie ꝛc.

Viele Flechten, Schwäre und Geschwüre sind leicht geheilt worden neben Wasserumschlägen, durch Verordnung vegetarischer Kost, also frisches Obst aller Art, weiter Spinat, Blumenkohl, Spargel, Sauerampfer, junge Erbsen, sowie die mit Oel und Citronensaft zubereiteten Salate von Rapunzel, Endivié, Löffelkraut, endlich Hafergrütze, Gerstengraupen, Buchweizen, Reis ꝛc. und öfter frisches Brunnenwasser.

Wie die Kost auf die Haut einwirkt, ersieht man daraus, daß der übermäßige Genuß gesalzener und geräucherter Fische; Skorbut, Flechten, bösartige Geschwüre, Aussatz ꝛc. bei Küstenbewohnern hervorruft. Auch

bei uns kommt es oft vor, daß nach Genuß von Krebsen, Austern ꝛc. ein Nesselausschlag auf der Haut sich zeigt.

Leberkrankheiten werden vielfach hervorgerufen durch zu reichlichen Fleischgenuß so z. B. bei Engländern und Holländern in Indien.

Leberleidende und Gallensteinkranke sollen reichlich Wasser trinken, viel Kartoffeln essen, Mohrrüben, Spinat, Lattich, Artischocken, Pastinak, Sauerkraut, Radieschen, Rettige, täglich Brunnenkresse auf's Brod, oder in Suppe, Salate von Gartensalat, Löwenzahn, Wegwarte, alle Sorten Obst, namentlich Erdbeeren, Kirschen, Pflaumen, Feigen, Weintrauben, Kürbis, Gurken sind erlaubt und trefflich. Geistige Getränke sind aber durchaus zu vermeiden.

Bei Gelbsucht müssen Fleisch, Eier, Käse, Butter, Kuchen, Kartoffeln und alle scharfen Gewürze vermieden, namentlich auch Fett, Oel und Butter ausgesetzt werden, dagegen reichlich täglich zu genießen Apfelsinen, Citronen, saure Kirschen, frische Gurken, Schwarzwurz, Spargel, Endivie, Lattich, Kerbel ꝛc. und Suppen von Reis, Gerstengraupen, Hafergrütze, Gries, Buchweizen ꝛc.

Die an Verstopfung leidenden Staatshämorrhoidener möge sich merken, daß zu weichliche, leicht verdauliche Kost den Darm träge macht, Pumpernickel, Schwarzbrot dagegen ihn turnt. Dazu rohes und gekochtes Obst, Hülsenfrüchte mäßig mit Obst zusammen gekocht und schluckweise kaltes Wasser.

Bei Magenkrankheiten ist zu bedenken, daß die Verdauung des Fleisches und der Eier fast allein vom Magen besorgt wird; also muß man, um dem kranken Magen Ruhe zu gönnen, Fleisch und Eier möglichst meiden, ebenso größere Mengen Milch (diese nur eßlöffelweise mit Salz und Brod), ebenso meide man alle fetten Speisen und die scharf gewürzten, auch Kuchen! Bier ist ganz zu vermeiden, da durch den Biergenuß die meisten Magenkrankheiten entstehen, Haferschleim, Haferbrei, Gerstengraupensuppe, mit Apfel oder Pflaumen, Buchweizengrütze, Maccaroni, Sellerie, Möhren, Spinat, Blumenkohl, Schrotbrod, altbackene Semmel und Obst; saure und abgerahmte Milch mit Zwieback oder Schrotbrod sind zu empfehlen, immer nur eine Speise zu einer Mahlzeit und wenig auf einmal. Man genieße alle Speisen nur lauwarm und trinke öfter einen Schluck frisches Wasser; bei Tische aber trinke man garnicht.

Die Zuckerharnruhr, bei welcher Zucker im Urin ausgeschieden wird und der Kranke trotz seines riesigen Appetites und großer Mahl-

zeiten doch verfällt, wurde früher mit peinlicher Brodentziehung und reichlichem Fleischgenuß behandelt; Früchte Gemüse und Kartoffeln waren nur ganz wenig gestattet — eine grausame Kur. Heute erzielt man gute Erfolge, indem man die Kranken mit Reis nährt, vor allen Dingen, Gries, Graupen, Buchweizengrütze, kleine Mengen gekochter Aepfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen; Fleisch nur wenig. Kaffee oder Milch mit altem Weißbrod ist nach Belieben gestattet, auch Rothwein mit Wasser. (Reis und Obstkur) Reis ist die Speise, die in kürzester Zeit, etwa einer Stunde, verdaut wird.

Bei Nervenkranken, namentlich den an der so weitverbreiteten Neurasthenie Leidenden, ist sehr oft der Magen und seine zahlreichen Nerven wesentlich betheiligt, daher die Angst, die Verstimmung, das Aufstoßen, Uebelkeit, Ekel an Speisen. Die Regelung der Diät ist die Hauptsache. Viele haben sich durch schlecht gemischte Kost und übermäßigen Fleisch- und Alkoholgenuß krank gemacht. Man kann nicht in allen Fällen durchweg das Fleisch verbieten, manche brauchen gedünstetes Fleisch (mit Schmalz und Rahm) man muß aber darauf halten, daß dazu gut zubereitetes Gemüse und Obstmus genossen wird. „Die Gemüse sollen nur mit kaltem Wasser gewaschen, nicht abgebrüht werden, vielmehr in wenig Wasser oder in Butter gekocht, oder in Pflanzenfetten gedünstet werden, sodaß zum Abgießen des Kochwassers gar keine Veranlassung vorliegt."

Abends sollen Nervenkranke, die an Schlaflosigkeit leiden, nur wenig essen, namentlich kein Fleisch. Die Verstopfung sollen sie nicht durch Carlsbader Salz heben, oder Pillen, sondern durch saure Milch, Schrotbrod, Obst, Obstmus, Bäder und Magenmassage, sowie Klystiere. Nach einer Carlsbader Kur treten bei Nervenkranken, sehr oft starke Verschlimmerungen ein.

Nervenkranke sollen die Speisen lau essen; nach heißen Speisen bekommen sie oft heftige Erregung.

Gewürze sind zu meiden; unsre deutschen Gewürze Petersilie, Lauch, Dill, Kümmel, Zwiebel, Majoran und Citronensaft genügen.

Bei Gicht und Rheumatismus ist Pflanzennahrung ein vorzügliches Heilmittel, nur muß man allmälig von einer sehr fleischreichen Kost zur Pflanzennahrung übergehen.

Erdbeeren sind besonders gut bei Gichtleiden und auch frische Gurken, Kirschen, Johannisbeeren, Himbeeren, Melonen, Weintrauben,

dann Brod und Mehlspeisen, Wurzelgemüse: Kartoffeln, Mohrrüben, Schwarzwurzeln, Radieschen, Spargel, Spinat, allerlei Salate, Citronensaft. Alles dies hilft auch die Entstehung von Steinleiden verhüten.

Hartnäckige Fälle von Skrophulose heilen durch strenge Obstkur oder Traubenkur (in Dürkheim) verbunden mit Soolbädern.

Tuberkulose und Lungenschwindsucht kann auf diätetischem Wege geheilt werden und zwar durch fleischlose Kost, Grahambrod, aber auch andres Brod, Roggenmehlbrei, Weizenschrotmehl, Gemüse, reife Früchte, durch Nahrungsmittel mit viel mineralischen Bestandtheilen (Gerste, Weizen, Bohnen), ferner reichliches Fett (Butter, Sahne, Mohnoel, Cocusnußbutter 2c.) und Kochsalz.

Frische geschälte Gurken reichlich genossen und öfter Erbssuppe sind oft von gutem Nutzen.

Solche Diät mit guter Hautpflege und vorsichtiger Lungengymnastik verbunden ist von größerem Ntzen als Fleisch und Portwein und Aufenthalt im Süden, wo die Sterblichkeit an der Schwindsucht 4mal größer ist, als im Norden, also 4mal mehr Gefahr in Nizza und den italienischen Städten als in Stockholm. — Die vielen Fälle von Schlagfluß kommen auch zum Theil auf Rechnung ungeeigneter Ernährung, Fleisch- und Alkoholmißbrauch. — Jeder Mensch sollte in seiner Lebensweise einmal eine Pause machen und seinem Magen Ferien gönnen, eine Zeit lang wenig essen und naturgemäß. Zu geeigneter vegetarischer Ernährung gehören aber immer 1) Hafer, Roggen, Weizen, Gerste als Brod oder Brei, Reis, Kartoffeln, Mais und 2) Obst, 3) Linsen, Erbsen, Bohnen, die Hülsenfrüchte und 4) Gemüse und Salate.

Alle 4 mit Zusatz von Fetten sind zu guter Ernährung nöthig, man kann nicht von einer oder zwei dieser Vegetabilien leben und muß nur je nach Erkrankung oder Bedürfniß dies oder jenes vorwalten lassen.

Nasenbluten. Man braucht in den meisten Fällen nichts gegen das Nasenbluten zu thun, da durch dasselbe oft Störungen im Blutumlaufe ausgeglichen werden, ja sogar oft schwere Erscheinungen, wie Schwindel, Doppeltsehen, wüthende Kopfschmerzen damit verschwinden. Ebenso wohlthätig ist es oft bei jungen vollsaftigen Leuten, wenn sie viel Bier getrunken haben, oder Mädchen in der Mannbarwerdung.

Wenn es sehr lange währt und Schwäche durch den Blutverlust

eintritt, so lege man kalte Umschläge auf den Nacken und zwischen die Schulterblätter, wische das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe kaltes Wasser und Essig in die Nase, umschnüre einen Finger fest mit Band oder Garn, lege kalte Umschläge auf die Geschlechtstheile, und mache ein heißes Fußbad. Man hole tief und voll Athem, um das Blut nach dem Herzen zu anzusaugen. Ist das Bluten durch alles dies nicht zu stillen, so ist ein größeres Blutgefäß geplatzt und dieses muß tamponirt werden. Man drücke ein Stück entfettete, gereinigte Watte fest gegen die blutende Stelle, nehme dies nicht ab, sondern lege, wenn es durchblutet ist, ein anderes Stück darauf und presse es fest. Eventuell muß durch den Arzt der ganze betreffende Nasengang tamponirt werden, wenn die blutende Stelle ganz hinten nach dem Munde zu liegt. Dann läuft meist auch das Blut durch den Mund ab.

Oefteres Nasenbluten bei zarten Personen mit durchsichtiger Haut (scrofulösem Bau) ist ein Zeichen, daß die Blutgefäße sehr zerreißlich sind und Verdichtungen in der Lunge beginnen. Daher Achtung! Nasenbluten kommt auch oft im Beginn des Typhus und der Masern, Scharlach, Pocken vor.

Nervenleiden. Die weite Verbreitung derselben ist dem zunehmenden Mißbrauch alkoholischer Getränke, ferner dem ruhelosen Streben nach Erwerb und Genuß, der gesteigerten Sinnlichkeit, sowie der schon von frühem Kindesalter an getriebenem Onanie zuzuschreiben. Angst ist das erste Zeichen tieferer Nervenstörung, die Angst als Ausdruck der Empfindung, daß das Leben an seiner Wurzel bedroht ist. Diese Angst treibt oft zum Trunk. Man will sich seinen Seelenschmerz vertrinken, und weil man Bier, Wein, Schnaps trinkt, wird man aufgeregter und nervöser. Schlaflosigkeit ist ein weiteres Zeichen der Nervosität und andererseits auch Ursache der Zunahme der Nervosität. Opium und Bromkali allein helfen nichts, wohl aber Beschränkung der Abendmahlzeit auf Obstsuppe und Brot mit Obstmus. Ein lauwarmes Sitzbad 2 Stunden vor dem Schlafengehen, eventuell noch 1 Stunde außerhalb der Stadt spazieren gehen, täglich 2 Stunden körperlich arbeiten oder marschiren in frischer Luft außerhalb der Stadt, oft ist auch eine ein- bis zweimal gewechselte Leibbinde Nachts von gutem Erfolge. Gegen die oft wüthenden Kopfschmerzen, Ohrensausen, Schwindel hilft die Elektricität sehr gut. Leider wird sie oft falsch angewendet, da sie auf den Universitäten als Stiefkind behandelt wird. Ebenso ist gegen die wüthenden Nervenschmerzen um den Hüftbeinknochen herum und in

den großen Hüftnerven die Elektrizität von ausgezeichnetem Erfolge. Das Herzklopfen, die ängstlichen Träume, die Unfähigkeit Gedanken festzuhalten (sie fliegen wie Wolken am Himmel), das Gefühl, als wenn alles gefangen und geschlossen sei im Kopfe, das Zirpen und Ohrensausen, das Ameisenkriechen in den Beinen, das Einschlafen der Arme, alles wird gut beseitigt durch eine verständig geleitete elektrische Kur mit Benutzung der galvanischen, faradischen, statischen Elektricität. Ebenso weicht Bädern und elektrischer Kur der unregelmäßige Stuhl, der aufgetriebene Leib (wie Stein am Magen), die Spannung in den Brustmuskeln, das Bruststechen, das Jucken in den Zehen, die Pollutionen. Immer ist es gut, möglichst viel in freier Luft und im Walde zu sein, und zwar nicht einsam. Die Einsamkeit ist vielfach Gift für Nervenkranke, empfehlenswerth ist der Umgang mit einem Arzte oder verständigen Freunden. Denn durch unverständige Umgebung wird der Nervenkranke erst in volle Krankheit hineingesetzt. Die Diät kann nur nach den Verhältnissen bestimmt werden. Fleischüberfütterte müssen Entsagung üben und mehr gemischte Kost halten, Heruntergekommene mehr angefüttert werden. Milchkur verträgt der nervöse Magen oft nicht.

Gerade bei Nervenkrankheiten zeigt sich die Unzulänglichkeit der diagnostischen Medicinschule. Die meisten Nervenkranken haben eben keine örtlichen anatomischen Veränderungen in Hirn- und Rückenmark, sondern sie haben Störungen im Ablauf der Nerventhätigkeit, was man in vielen Fällen eben Neurasthenie nennt. Wenn nun der Arzt, wie es heute noch oft geschieht, nur als Krankheit gelten läßt, was er als anatomische Veränderung diagnosticiren kann, so bezeichnet er die armen Nervenkranken mit ihrer Angst, Herzklopfen, Schwindel, Kopfschmerz, Magen- und Verdauungsbeschwerden, Lähmigkeit der Beine und Reißen darin 2c., als Hypochonder, oder er giebt ihnen gegen Herzklopfen Digitalis, gegen Kopfschmerz Antipyrin, gegen Gliederreißen Salicylsäure, gegen Angst und Schlaflosigkeit Bromkali und Opium, gegen Verstopfung Aloepillen. Damit schädigt er aber die Kranken. Wenn man die Diät in vernünftiger Weise regelt, alle Reizmittel verbietet, den gereizten Nerven Ruhe gönnt in verständiger Umgebung, — Bäder nehmen läßt, viel Bewegung an freier Luft verordnet und durch elektrische Ströme den ungeregelten Blutumlauf regelt, so werden die meisten Kranken bald gesund.

Arzneimittel verdecken blos das Uebel, aber beseitigen es nicht. Das Eisen, das viele Aerzte geben, weil sie die Krankheit für Blut-

armuth halten, ist schädlich, ebenso das Carlsbader Salz. Auch Kaltwasserkur ist oft von schädlicher Wirkung, zu aufregend, ebenso die heißen Sodabäder. Man soll nur milde Proceduren anwenden. Man beseitigt die kalten Füße durch Fußdampfbäder, durch Abreiben der Füße, Barfußgehen im Grase oder Sande, man schafft Stuhlgang durch Obstmuß, Backpflaumen mit Weizenkleie, sanfte Magenmassage, Elektricität, man verbietet Abends Wurst, Käse und Fleisch, man läßt Erdbeerblätterthee mit Zwieback genießen, Citronenlimonade, Mittags wenig Fleisch und Reis, Möhren, Gries, Salate mit Citronensaft, Hafermehlbrei mit Obst 2c., früh Cacao, oder dünnen Thee, man giebt Sitzbäder 2 Stunden vor dem Schlafengehen 10 Minuten 27° R., zwei bis dreimal wöchentlich ein Vollbad, man läßt jede freie Stunde im Walde oder außerhalb der Stadt zubringen, läßt auch wohl mit Essig und Wasser lauwarm den ganzen Körper Abends abwaschen, macht Halsmassage bei Schwindel, Eingenommenheit des Kopfes, giebt elektrische Sitzungen in der richtigen Weise und bald stellt sich Besserung aller Beschwerden ein, auch der Kreuz-, Rücken-, Gliederschmerzen, die den Kranken oft peinigen Leib- und Wadenpackung unterstützen oft die Kur. Die Angst nimmt ab, die Stimmung wird besser, Schlaf kommt, die flammende Röthe im Gesicht verliert sich, Appetit kommt und Stuhlgang, der schwächende Schweiß läßt nach.

Nierenkrankheiten. Durch die Nieren, welche am hintern Umfang des Körpers rechts und links von der Wirbelsäule liegen, unterhalb des Ansatzes der letzten Rippen, wird aus dem Körper die überflüssige Flüssigkeit und die stickstoffhaltigen Zersetzungsstoffe des Eiweiß entfernt (Harnstoff, Harnsäure) und die verbrauchten Blutsalze.

In die erstere Aufgabe, die überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper zu entfernen, theilen sich die Nieren mit Lunge und Haut, welche dasselbe Geschäft verrichten, während der Darm auch die stickstoffhaltigen Zersetzungsproducte (Harnstoff) entfernen kann. Also Lunge, Haut, Darm können die erkrankte Niere vertreten, außerdem kann durch verstärkte Herzthätigkeit eine zu schwache Nierenabsonderung erhöht werden; bei Nierenkrankheiten wird der Herzmuskel stärker und so wird der Fehler ungenügender Harnabsonderung ausgeglichen durch den stärkern Druck, unter dem die Niere arbeitet.

Die meisten Nierenkrankheiten entstehen durch Erkältung (Liegen auf feuchtem Boden, Bivouakiren, Durchnässungen 2c.) und durch

gewohnheitsmäßigen Mißbrauch alkoholischer Getränke und reizender Arzneistoffe (Spanische Fliege, Meerzwiebel, Terpentin ꝛc.). Die meisten Biertrinker haben einen beständigen Reizzustand der Nieren, der bei irgend einem Anlaß in Entzündung übergehen kann.

Bei Nierenentzündung (Brightsche Niere) wird das Bluteiweiß ausgeschieden statt zu Harnstoff verarbeitet zu werden und die überschüssige Flüssigkeit wird ungenügend ausgeschieden, und so wird das Blut wässrig und unfähig die Gewebe zu ernähren, es entstehen Anschwellungen der Füße, des Hodensacks, der Schamlippen, der Augenlider, endlich Bauchwassersucht, Wassersucht der Brusthöhle, des Herzbeutels.

Wenn die Absonderung der Nieren ganz ungenügend ist, so können wüthende Kopfschmerzen, Krämpfe und Bewußtlosigkeit, tiefe Schlafsucht eintreten (Urämie) in Folge Vergiftung der aus dem Blute nicht ausgeschiedenen Harnstoffe.

1) Eiweiß im Urin, welches sich bei dem Kochen des Urins niederschlägt und bei Zusatz von Salpetersäure (1 Tropfen) nicht wieder löst, auch wohl Blut;

2) Verminderung oder Vermehrung der Harnmenge;

3) Gedunsenes Aussehen, Anschwellungen unter den Augenlidern, an den Füßen, Geschlechtstheilen;

4) Mattigkeit und Frösteln, im Anfange auch Fieber und dumpfer Druck oder heftiger Schmerz in der Nierengegend und Erbrechen: das sind die Zeichen von Nierenerkrankung, wie sie auch oft bei Scharlach, Diphteritis, Typhus, Pocken vorkommt.

Es giebt durchaus kein specifisches Mittel gegen Nierenerkrankung, weder Fuchsin, noch Sulfur, noch Jodkali, noch Calomel sind angebracht; sondern das Princip ist: Laßt das gereizte Organ in Ruhe, also die kranken Nieren, reizt nicht durch Fleischkost und Wein oder Bier wie man es zur Kräftigung der Patienten thun zu müssen glaubt.

1) Streng vegetarische Kost (Reis, Gries, Hafergrütze, Buchweizengrütze, Hirse, Kartoffeln, Dampfnudeln, Plinzeln, Möhren, Blumenkohl, Schwarzwurzeln, Kohl, Spinat, Kürbis ꝛc., reichlich Butter und Salate mit Citronensaft), Milch und Obst sei die Nahrung, es werde wenig getrunken, der Durst durch Obst und Citronensaft gestillt.

2) Holt die Stellvertreter herbei und setzt sie in Thätigkeit, d. i. die Haut an erster Stelle. Ganzpackungen, oder Bettdampfbad täglich mit drauf folgendem Halbbad, Extracompressen auf die Nierengegend, auch Dampfcompressen bei heftigem Schmerz dahin. Man kann auch statt des Bettdampfbades ein Rohrstuhldampfbad geben bis zu vollem Schweißausbruch.

3) Man halte auf reichliche Stuhlentleerung durch Genuß saurer Milch, Pflaumenbrühe, Backobst, Honig, Schrotbrot, auch einen Löffel Leinöl, Klystiere ꝛc.

4) Man lasse recht tief und voll athmen, um die Athemmenge zu erhöhen und das Herz zu entlasten, treibe Herzmassage durch saccadirtes (stoßweises) Ausathmen, man halte sich in gleichmäßig warmem Zimmer auf (die Temperatur sei eher etwas höher als gewöhnlich), man nehme Sonnenbäder und arbeite körperlich (Holzsägen, Steine tragen ꝛc.) bis zum Schweißausbruch.

O.

Ohr: Fremdkörper im Ohre.

Man greife nicht gleich zu Pincetten, Haken, Zangen, sondern benutze zunächst immer nur die Spritze. Kräftige, lauwarme Einspritzungen in den Gehörgang mit Wasser, oder, wenn es sich um quellbare Körper, wie Erbsen und Bohnen, handelt, mit Oel, genügen zur Entfernung.

Ist man nicht klar, ob der Körper noch im Ohre steckt, so benutze man nie die Sonde, sondern lasse den Arzt mit dem Ohrenspiegel hineinsehen. Sehr oft ist durch Einführen von Sonden und Pincetten ꝛc., der Körper nur noch tiefer hineingestoßen und Eiterung erzeugt worden. Die Ohrmuschel ziehe man bei der Einspritzung nach hinten und außen bei Kindern, bei Erwachsenen nach hinten, außen, und oben. Ungeberdigen Patienten lasse man den Kopf durch einen Gehilfen halten.

Ohrenfluß, vorübergehend nach dem Aufbruch eines Schwäres im äußern Gehörgange, anhaltender bei Entzündung des äußern Gehörganges, auch bei Trommelfellentzündung, am häufigsten bei der eitrigen Mittelohrentzündung, welche das Trommelfell durchbohrt hat. Immer ist Ohrenfluß kein gleichgiltiges Ding, sondern kann von den allerschwersten Krankheiten des Schädels und Gehirns gefolgt sein.

Man entferne regelmäßig den Ausfluß durch täglich mehrmalige Ausspritzungen, die vorsichtig, während der Patient sitzt, mit kleinem Gummiballon vorgenommen werden. Dazu benütze man lauwarmes Wasser (22°).

Man übe sanfte Halsmassage, man gebe wöchentlich 2 bis 3mal Bettdampfbäder mit darauffolgendem Ganzbad oder Abwaschung. Bei Steigerung der Beschwerden mache man ein Fußdampfbad und nächtliche Wadenpackungen, halte auf täglichen Stuhlgang durch Klystiere, genieße reizlose milde Kost, vermeide jeden Alkohol; statt dessen genieße man Citronenlimonade oder Lindenblüthenthee mit Citronensaft.

Ist das Trommelfell durchbohrt, so ziehe man mehrere Male täglich laues Wasser in die Nase (24°), nehme Mundbäder mit lauem Wasser. Mit nassen Ohren (nach der Einspritzung) gehe man nicht ins Freie.

Bei heftigen Kopfbeschwerden (Eingenommenheit, Schwindel, wüthenden Kopfschmerzen) 25° Kopfbäder und oft gewechselte Halsumschläge von 18°. Man leite tüchtig auf den Darm ab mit Pflaumenmus und Bittersalz, Klystiere, nehme laue Sitzbäder von 25° bis eine Stunde lang; man halte im Krankenzimmer das Fenster offen.

Die häufigsten Ursachen für Erkrankungen des Ohrs sind Scharlach und Masern, Pocken, Typhus, Hirnhautentzündung.

Nach Gehirnentzündungen kleiner Kinder bleibt oft Schwerhörigkeit zurück und kann dann, wenn diese in den ersten Lebensjahren auftritt, zu Taubstummenheit führen. Also ja rechtzeitig untersuchen lassen.

Nach Mißbrauch von Chinin und Salicylsäure bleiben oft dauernde Hörstörungen, auch der Mißbrauch und ungeeignete Gebrauch der Weber'schen Nasendouche kann Unheil anrichten.

Hartnäckige Rachen- und Nasenkatarrhe gehen oft auf die Mündung der Tuba Eustachii über und verursachen Gehörsstörungen. Fußdampfbäder, Barfußgehen im Grase, fleißige Ausspülungen mit lauem bis kaltem Wasser, Halsmassage und Halspackungen, sowie Enthaltung vom Rauchen und Spirituosen, sind hier geboten. Manche Schwerhörigkeit

ist schon beseitigt worden durch Einträufeln von Mandelöl in den Gehörgang und fleißige Ausspritzungen. Es lösen sich so verhärtete alte Pfröpfe von Ohrenschmalz. Ohrenzwang und Ohrenschmerzen beseitigt man durch Dämpfe, gegen das Ohr geleitet, und 20° Umschläge.

Das Ohrensausen kommt oft bei Nervösen vor (auch nach Chiningebrauch, nach Blutverlusten ꝛc.) und wird durch elektrische Kur beseitigt.

Auch die beginnende nervöse Harthörigkeit kann man oft günstig durch Elektricität beeinflussen.

Man hat schon oft erfahren, daß nach einer elektrischen Kur z. B. bei Ischias ꝛc., die Leute sagten, auch mein Ohrensausen ist besser, mein Gehör feiner geworden. (S. Kuren bei Nervenkranken von Dr. Klencke. Verlag des Universum Dresden.)

Man trage keine dicken Pelzmützen, man nehme bei schwitzendem Kopfe zum Grüßen den Hut nicht ab, man gehe nicht mit nassem Gesichte an windige Luft, man halte auf warme Füße (Barfußgehen im Sande oft sehr gut), man trage nicht gewohnheitsgemäß Watte, Kampher ꝛc. im Ohre, lasse sich die Haare nicht bei kaltem, windigem Wetter schneiden, trage keine einschnürenden Halstücher, Gürtel, Corsetts.

Onanie Selbstbefriedigung des Geschlechtstriebes kommt bei beiden Geschlechtern vor, oft schon vom 8. oder 9. Jahre, ja früher. Meist wird die üble Gewohnheit (denn das ist sie, nicht eine Todsünde) abgelegt, wenn Gelegenheit zum Beischlafe im geschlechtlichen Alter von circa 20 Jahren gegeben ist, leider aber besteht sie bei manchen Personen auch das ganze Leben fort. „Sich selbst genügen und unglücklich sein“ wird dann der Wahlspruch des Lebens.

Liebe zur Einsamkeit, Aufsuchen einsamer Orte (Aborte ꝛc.) und längeres Verweilen dort, große Gemüthsreizbarkeit, Verschlossenheit und auffallende Schüchternheit sind Kennzeichen der Selbstbefleckung. Die Gesichtsfarbe wird erdfahl oder schmutzig-grau, um die Augen liegen tiefe Ringe, der Blick ist unstet und scheu. Statt vom Schlafe frisch und erquickt zu sein, sind die Betreffenden früh matt und unleidig, zanksüchtig, immer unentschlossen.

Die üble Gewohnheit ist weit verbreitet. Die schlimmsten Folgen

sind die auf das Gemüth. Es kann keine kräftige Persönlichkeit entstehen mit frischem Muthe und Freude am Leben, meistens werden Leute, die lange der Onanie ergeben gewesen sind, Hypochonder, sie denken, sie sind rückenmarkskrank, halten sich für verloren, wagen sich nicht, eine Ehe einzugehen, wenden sich dann an alle möglichen Schwindler und kaufen schlechte Bücher, die ihnen Angst machen, namentlich wenn, wie es oft vorkommt, bei dem Stuhlgange oder leidenschaftlichen Aufregungen ihnen Samen abgeht, was meistens Schleim ist. Die Onanie ist selten die Ursache wirklicher Rückenmarkskrankheit, wohl aber von Nervenschwäche (Neurasthenie). Die Hauptaufgabe, um das Uebel zu verhüten, ist bessere Ueberwachung seiten der Eltern und vernünftige Aufklärung, statt moralischer Einschüchterung. Man achte auf Wäsche und Betten, ob Flecken darin sind, man revidire unvorhergesehen oft das Kind im Bette, man dulde nie, daß die Kinder früh noch sich länger im Bette verweilen, besichtige öfter die Geschlechtstheile.

Das Lager bestehe aus Matratze oder Strohsack und einfacher wollener Decke, vor dem Schlafengehen werde Blase und Mastdarm entleert, Abends gebe man nur wenig und reizlose Kost, Brot und Obst und Milch. Man sorge dafür, daß die Kinder sich am Tage in freier Luft müde springen, lasse sie keine Romane lesen und Liebesgeschichten, bade täglich oder die Woche 3mal in 24 bis 22° Wasser, im Nothfalle lasse man das betreffende Kind einen Tag in der Woche fasten und setze es auf Milchdiät und vegetarische Kost.

Ist Erblichkeit vorhanden, sind in der Familie Epilepsie, Hysterie, Gemüthskrankheiten, Trunksucht, Selbstmord vorgekommen, so sind die Aussichten auf Besserung des Leidens nicht besonders, aber hier kann oft ein Aufenthalt bei einem vernünftigen Landarzt oder Landpastor, wo nur wenige Kinder zur Ueberwachung sind, noch Rettung bringen.

Verzweifle keiner der Unglücklichen, es giebt Rettung, aber nicht durch Arzneimittel, sondern durch geistige Behandlung, vernünftige Diät, Bäder und auch die Elektricität wird in vielen Fällen mit gutem Erfolge angewendet. Namentlich sollte sich jeder Onanist, der ernstlich heraus will aus seinem Laster, einem verständigen Manne, am besten, Arzte vertrauen, den er wie einen Beichtvater ansieht. Das giebt Muth und erleichtert den Sieg.

Operation. Durch die verbesserte Technik und Wundbehandlung sind heute Operationen ohne direkte Gefahr für das Leben des Patienten möglich, die früher in den meisten Fällen tödtlich verlaufen wären.

In vielen Fällen ist ja natürlich eine Operation nothwendig, ja lebenrettend; aber heute wird namentlich bei Frauenkrankheiten viel unnütz operirt, wo durch Diät, Bäder, Massage, Elektricität viel bessere und nachhaltigere Erfolge erzielt werden könnten.

So kommt es häufig vor, daß erfolglos an der Gebärmutter operirt worden war, wegen erschöpfender Blutungen, heftiger Schmerzen im Leibe und Kreuze, Blasenkrampf rc. Es bestand eine chronische Entzündung und Ausschwitzung um die Gebärmutter und die Eierstöcke herum. Durch Trockendiät, Sitzbäder, Ganzbäder, Leibbinden, T-binden, Rohrstuhl- und Bettdampfbäder, Massage der Geschwulst im Leibe, ist es wiederholt gelungen, die Gesundheit dauernd und mit wenig Kosten herzustellen, die erst durch kostspielige Operation vergebens herzustellen versucht worden war.

Scanzoni sagt: Der Umstand, daß man alle Leiden durchaus auf eine lokale (örtliche) Erkrankung bezieht, nur materielle Erklärung gelten läßt und dann operirt, hat auf Abwege geführt, und so sind eine Reihe geschickte Routiniers entstanden, aber es fehlt an Aerzten, die den Zusammenhang lokaler Erkrankung mit mehr oder weniger weit greifenden physiologischen Vorgängen und pathologischen Processen unverrückt im Auge behalten." Die Eingriffe mit Wasser, Diät, Massage, Elektricität sind viel wissenschaftlicher als die schablonenhafte Operation.

Der Organismus stellt sich eben selbst wieder her, wenn er unter günstige Bedingungen gebracht wird. Verdickungen und Geschwülste in den verschiedensten Organen kann man auf diese natürliche Weise allmählig beseitigen, welche eine Operation nur durch Ausschneidung und Aetzen vergebens zu beseitigen sucht.

So hat Professor Apostoli eine große Reihe guter Erfolge durch Anwendung der Elektricität auf dem Gebiete der Frauenkrankheiten gehabt. Andere wenden aber immer neben der Elektricität noch Diät, Massage, Bäder, Waldaufenthalt an, und haben auch dadurch viele gute Resultate.

P.

Pocken. Heftiger Rücken- und Kreuzschmerz, Kopfschmerz, Schwindel, Fieber und eine eigenthümlich nach Schimmel riechende Ausdünstung sind die ersten Zeichen. Nach einigen Tagen machen sich zunächst an Stirn, Nase, Oberlippe linsengroße Flecke, ähnlich wie bei den Masern bemerklich, die sich allmählig in Knötchen, dann in Bläschen umwandeln und allmählig den ganzen Körper bedecken; auch auf den Schleimhäuten des Mundes und Darmes, der Luftröhren 2c. befinden sich solche Bläschen. Am 8. bis 10. Tage wird der erst klare Inhalt der Bläschen trübe; unter heftigem Fieber tritt die Pockeneiterung ein; wenn zu gleicher Zeit Blut sich dem Eiter beimischt, so nennt man dann die Pocken schwarze Pocken.

Früher schloß man, wie noch heute manche alten Aerzte, die Typhuskranken, die Pockenkranken dicht in Betten und in ein warmes Zimmer mit verschlossenenen Fenstern ein, und schuf so einen recht starken Quell der Ansteckung in dieser verpesteten Luft, die zugleich alle Möbel und Kleider, Teppiche, Gardinen auf lange Zeit vergiftete.

Von diesen durchseuchten Gegenständen aus, kann natürlich jeder Zeit wieder eine neue Ansteckung ausgehen.

Heute ist erste Regel und das wirksamste Mittel um die Verschleppung der Epidemie zu hemmen, die unaufhörliche, Tag und Nacht stattfindende Durchlüftung des Krankenzimmers; und diese unausgesetzte Ventilation wirkt mehr als alle Desinfectionsmittel. Alle Gebrauchsgegenstände müssen aus dem Krankenzimmer entfernt werden.

Man wasche den Kranken oft mit lauem Wasser, bade ihn in 25° und tupfe nur leise ab und wickle ihn dann naß, wie er noch ist, in Leinen ein und Wolle drüber, man gebe oft schluckweise Wasser zum Trinken, man lasse ihn Haferschleim mit Citrone und Apfel (geschabt) Apfelmus, Sahne, Semmelsuppe genießen, gebe Leibumschlag, öfter Klystiere, und nach dem Stuhlgang kühles Bleibeklystier (was den Kreuzschmerz gut lindert); Gesicht und Hals bedecke man zur Verhütung von Narben mit lauen Umschlägen (18°), auf die man immer wieder ein frisches Tuch legt, wenn sie sich erwärmen.

Die Impfung ist eine einseitige Maßregel, welche sich darauf stützt, daß ein Organismus, welcher einmal an Pocken erkrankt war, nicht leicht wieder daran erkrankt. Man läßt ihn also künstlich mild erkranken, indem man ihm die Kuhpocken einimpft, um ihn vor der Gefahr späterer schwerer Erkrankung zu schützen.

Aber 1) schützt diese Einimpfung nicht in allen Fällen; 2) werden eine Reihe constitutioneller, schwerer Krankheiten übertragen, wie Syphilis, Skrofulose, Haut- und Drüsenkrankheiten — nachweislich.

Die Vortheile der Impfung werden durch die vielen Nachtheile überwogen, und so sollte Niemand gezwungen werden, seine Kinder impfen zu lassen.

Die vielen Todesfälle durch Pocken, wie sie früher vorkamen, waren verursacht durch die schlechte Gesundheitspflege, schlechte Krankenpflege und durch ungenügende staatliche Wohlfahrtseinrichtungen. Ebenso wie das gelbe Fieber in Rio milder geworden ist mit Verbesserung der Aborte und Canalisation, größere Reinlichkeit, also werden alle Epidemien allmälig unter guten hygienischen Einrichtungen aussterben, aber nicht durch das Impfen.

Heute ist Nervenkrankheit epidemisch, weil keine geistige Hygiene geübt wird. Oder sollen wir auch hier impfen?

Pollutionen, ungewollte Samenergießungen des Nachts im Traume, oder am Tage bei Gelegenheit des Stuhlgangs, des Wasserlassens, oder bei heftiger Gemüthserregung, oder bei Berührung einer Frau, ja sogar beim Erblicken einer Frau, welche die Begierde erregt, mit oder ohne Erection des Gliedes. Sehr oft ist die Schwächung der Geschlechtsorgane durch Onanie die Ursache. Oft waren die Betreffenden bis in das Jünglingsalter hinein Bettpisser, was von einer reizbaren Schwäche des Lendentheils des Rückenmarks Zeugnis giebt.

Eine Pollution, ja auch zwei wöchentlich bei vollsaftigem Manne schadet nichts, wenn nicht etwa Rückenschmerzen, Schwere in den Beinen, Eingenommenheit des Kopfes 2c. jedesmal darauf folgen. Man esse Abends wenig und zwar kein Fleisch, keine Kartoffeln, nur eine Obst- oder Milchsuppe oder Brotsuppe und etwas Butterbrot, trinke wenig oder gar keine alkoholischen Getränke, esse keine gewürzten und blähenden Speisen, keinen Käse, Schinken, Austern, Sardellen, keine Chokolade, keinen Sellerie, Petersilie, genieße kräftige, aber reizlose Kost, gewöhne sich, Abends den Darm und die Blase zu entleeren, nehme täglich 1 bis

2 kleine Klystiere, bade 3mal die Woche im Flusse oder im Winter im Bassin (20°), mache laue Sitzbäder, aber nicht direct vor dem Schlafengehen, von 22° R. 10 Minuten, lasse sich täglich mit einem nassen Tuche (20°) abklatschen, bewege sich viel in freier Luft, gehe eventuell auf's Land und mache Landarbeiten mit, lese nicht Liebesnovellen und Romane, schlafe auf harter Matratze unter wollener Decke bei offenem Fenster, auf der Seite liegend. In vielen Fällen lassen sich durch elektrische Behandlung sehr gute Erfolge erzielen.

R.

Rheumatismus. Es giebt Rheumatismus der Gelenke und der Muskeln, und bei beiden eine acute und eine chronische Form, d. h. eine fieberhafte heftige Erkrankung, oder ein über Jahre sich hinziehendes mäßiges Kranksein. Als Ursache ist in den meisten Fällen Erkältung anzusehen, namentlich durch feuchte Kälte bei Leuten, welche keine gut gepflegte abgehärtete Haut, keine trockene sonnige Wohnung oder ungenügende Nahrung haben.

Der acute Gelenkrheumatismus verläuft mit Fieber, das sich zwischen 39 und 40° C. bewegt. Sprungweise schwellen die Gelenke an, bald dieses bald jenes, und werden sehr schmerzhaft, so daß der Kranke ganz unbeweglich werden kann. Oft erkrankt bei Gelenkrheumatismus auch das Herz, und viele organische Herzfehler, welche den Kranken dann durch das ganze Leben peinigen, haben ihren Ursprung in einem Anfalle von Gelenkrheumatismus, den er einmal durchgemacht hat. Gegen Fieber und Schmerzen ist Wasserbehandlung (feuchte Wärme) das Beste, gegen die zurückbleibende Steifheit Elektricität und Massage. Oft kann der Arm, der kaum im Winkel von 30° von dem Körper abgehoben werden konnte, nach einer elektrischen Sitzung über die Horizontale erhoben werden. Man kann, wie auch z. B. der erfahrene Wasserarzt Dr. Winternitz zugiebt, durch Wasserbehandlung bei Rheumatismus noch

schönere Erfolge erzielen, als selbst bei Typhus, wo doch die Wasserbehandlung ihre Triumphe feiert. Am besten sind feuchte Einpackungen in Dauer von ½ bis ganzen Stunde von 24 bis herunter auf 20° R. und bei geringer Schmerzhaftigkeit sanfte Abreibungen. Bei hohem Fieber müssen die Einpackungen öfter wiederholt werden.

Bei dem chronischen Rheumatismus, wie er bald in Schultergelenken, bald in Ellbogen-, Handgelenken oder in Knie- und Fußgelenken seinen Sitz hat und immer von neuem zurückkehrt, sind Bettdampfbäder, Dampfpackungen (darnach immer Abwaschung mit kühlem Wasser und Abreibung), lokale Douchen, Elektricität und Massage zu empfehlen. Namentlich aber ist auf strenge Diät zu halten. Gerade bei alten Rheumatismus feiert die Diätkur, verbunden mit Bädern, Electricität und Massage große Triumphe. Milch, Obst, Schrotbrod und grüne Gemüse, wie Sellerie, Möhren, Petersilie, Spargel, Kartoffeln, Blumenkohl seien die ausschließliche Nahrung. Bei ganz veralteten Fällen kann man auch die Trockendiät anwenden, bis zur Erzeugung von Heilfieber, das man dann benutzt, um mit Packungen und Massage die Gelenke wieder beweglich zu machen. Dieses Heilfieber kann man auch durch heiße Luftbäder erzeugen, in denen Puls- und Athemzahl erhöht, der Stoffwechsel gesteigert wird.

Manchmal hilft kein Mittel, bis die ungesunde Wohnung resp. das Schlafzimmer gewechselt wird.

Der Muskelrheumatismus entsteht aus denselben Ursachen wie Gelenkrheumatismus und betrifft namentlich die Lendenmuskeln (Hexenschuß), so daß der Patient sich nicht in den Hüften drehen und nicht sich bücken kann, Stirn- und Schläfemuskeln (Kopfgicht), die Nackenmuskeln (Steifer Hals, Schiefhals), die Zwischenrippen- und Brustmuskeln, unter welchen Umständen man dann oft glaubt, Rippenfellentzündung oder Lungenleiden zu haben, denn jeder Athemzug thut weh, weil die Brustmuskeln doch zur Athmung gebraucht werden.

Elektrische Behandlung hilft oft sofort, so daß der Patient gleich nach dem ersten Male große Erleichterung spürt, oft sofort sich wieder bücken kann 2c. Namentlich ist elektrische Massage sehr gut, ebenso Dampfcompressen und Abreibung hinterher, später öfter und allmälig kühlere kurze Bäder, um die Haut gegen Erkältungseinflüsse abzuhärten. Dabei ist immer auf reizlose milde Diät, Enthaltung von alkoholischen Getränken und Kaffee, täglichen Stuhlgang und fleißige Lüftung des Krankenzimmers zu achten.

Rheumatismus ist eigentlich nur der Fremdname für Fluß und Flüsse, wie man derartige Beschwerden früher deutsch nannte. So sagte man: Fluß in den Zähnen, in den Backen, in den Ohren rc., d. h. reißender und stechender Schmerz nach Erkältung.

Wer seine Haut durch allmälige Gewöhnung an kühle Bäder gut abhärtet, auch im Winter den ganzen Körper abwäscht und abbürstet, auf warme Füße hält, und durch Bewegung an freier Luft den Körper täglich in gelinden Schweiß bringt, wird nicht an „Flüssen" leiden resp. sie los werden.

Die Arzneischule giebt Salicylsäure innerlich, und spanisch Fliegenpflaster äußerlich, wenn Jemand über Schmerzen an verschiedenen Stellen, wo Knochen, Gelenke, Muskeln sind, klagt. Damit kann man leicht den Magen verderben, außerdem bekämpft man ja nur die Symptome und vertreibt das Leiden von dem einen, nach einem andern Orte. Es ist auch darauf aufmerksam zu machen, daß viele Schmerzen, die man rheumatisch nennt, reine Nervenschmerzen sind und bei Reizung des Rückenmarks oder beginnender Nervenentzündung vorkommen. In diesem Falle ist jede Medicin erst recht vom Uebel und nur die Elektricität am Platze, sowie Packungen und Theildampfbäder.

Rippenfellentzündung (Brustfellentzündung). Nach einer Erkältung oder heftigen Gemüthserregung, oder im Verlaufe einer andern Krankheit, wie Wochenbetterkrankung, empfindet der Kranke plötzlich einen heftigen Schmerz in einer Brustseite, der sich bei dem Versuche, tief Athem zu holen, oder bei Husten und Niesen ins Unerträgliche steigert.

Der Kranke kann nicht auf der befallnen Seite liegen. Er hat Fieber, Kopfschmerz, trockenes Hüsteln, Stuhlverstopfung, große Hinfälligkeit.

Man lege zunächst auf die betroffene Seite Dampfcompressen (eine in kochendes Wasser getauchte Serviette, die man ohne sie auszuringen, dicht in Wolle einpackt und mit einer wollenen Binde oder Tuch am Körper befestigt und deckt) 1/2 Stunde, am Tage 2—3 mal wiederholt. Nach der Compresse legt man einen lauen (20°) schottischen Umschlag*) um die ganze Brust, macht Fuß- und Wadenpackung, an die man Wärmflaschen oder Dampfkruken bringt.

---

*) siehe Seite 127.

Man kann in gewissen Fällen auch zunächst 3/4 Packungen machen mit 20° und Extracompressen (8 fach) auf die betroffene kranke Seite, Dampfkruken an die Füße, in manchen Fällen kann man die Kur auch mit einem Bettdampfbad einleiten.

Für ergiebigen Stuhlgang ist durch Buttermilch, saure Milch, Pflaumenbrühe, Obstmus mit Schrotbrot, eingerührte Backpflaumen mit Weizenkleie, Honig, Brustthee mit Zuckerkant und Klystiere zu sorgen. Man sorge für reine Luft durch Ofen und Fenster.

Auf diese Weise wird man bald Herr der Krankheit werden und schlimme Eiterungen verhüten.

Zurückbleibende wässrige Ausschwitzungen beseitigt man durch Wirkung auf die Nieren, neben der angegebenen Wirkung auf Darm und Haut.

Man halte sich namentlich an die grünen Gemüse wie Petersilie, Spargel, Schwarzwurzeln, Möhren, Sellerie, Obst, treibe Athemgymnastik in reiner Luft: tief Einathmen und stoßweises Ausathmen) und massire die Brust den Rippen entlang. Alte Ausschwitzungen muß man durch Trockendiät und feuchte Packungen, abwechselnd periodisch mit Wirkung auf Nieren und Darm, zu beseitigen suchen.

Rose, Hautentzündung mit Schwellung und Röthe, meist wandernd und weiterkriechend, während die zuerst ergriffene Stelle abheilt, tritt unter beträchtlichem Fieber ein. Die Gesichtsrose kommt nach Aerger und Schreck oft bei leberkranken Leuten vor, ebenso bei schwammigen und fettleibigen Personen. Wer einmal daran erkrankt war, bekommt sie leicht wieder, wenn er nicht seine Lebensweise ändert, namentlich was Diät und Hautpflege anbelangt.

Man sorge zunächst für Leibesöffnung durch Pflaumenbrühe oder Buttermilch und laue Klystiere.

2. Leibumschlag von 24° R., zweistündlich wiederholen, bei kalten Füßen Fußdampfbad, auf jeden Fall Fuß- und Wadenpackung bei Gesichtsrose.

Laue Abwaschungen des ganzen Körpers mit Wasser von 24° R., später mit 22°, auch 3/4 Packung namentlich bei beträchtlichem Fieber von 22°, auch 20°. Bei Leberkranken und Unterleibsleidenden sei man mit der Temperatur vorsichtig, sie vertragen oft 20° noch schlecht.

Auf die entzündeten Stellen streue man Reispuder oder Kartoffelmehl. Früh wasche man mit (24°) lauem Wasser sanft darüber.

Bei Gesichtsrose besteht die Gefahr, daß die Rose auf den behaarten Kopf weiter geht und dann die Hirnhäute mit Entzündung ergreift. Umso nothwendiger ist die Ableitung auf Haut und Darm.

Oft entsteht Gesichtsrose auch von Rissen in der Haut oder von Eiterung in der Nase 2c. Dann ist für sorgfältige, täglich oft wiederholte Ausspülung der Nase mit Wasser von 20° zu sorgen.

Rose kommt auch vor, wenn der Eiter einer Wunde nicht guten Abfluß hat, dann kriecht er unter der Haut weiter und macht rosenartige Entzündung (Wundrose); ebenso kommt Rose an den Beinen alter Leute, vor und dann kommt es bei schlechter Behandlung zu Fußgeschwüren.

Endlich giebt es bei Wöchnerinnen auch rosenartige Entzündungen, die sehr schmerzhaft sind. Hier sind Leibumschläge von 24° R. (zweistündlich) und laue, sehr feuchte Umschläge $^1/_4$ stündlich zu wechseln, solange noch Schmerz besteht. Dann bei Abnahme des Schmerzes sanfte Massage und Sitzbäder von 25° R. Bei jeder Massage streicht man erst die Gegend, die von der entzündeten resp. leidenden nach dem Herzen zu liegt, dann erst die leidende sanft. Man gebe während des Fiebers oft kühles Wasser, allein oder mit Citronensaft, den Saft von Möhren, Wurzeln, Gemüse von Petersilie, Sellerie, Spargel, Milch eßlöffelweise, sowie Obst.

Man hat beobachtet, daß durch das Auftreten einer rosenartigen Entzündung schon lange bestehende Geschwülste in der Nähe der Rose zum Verschwinden gebracht wurden, und sieht also auch hier das Heilbestreben der Natur im Heilfieber.

Rückenmarkskrankheiten. Das Rückenmark ist in seiner weißen Substanz einem Telegraphenkabel vergleichbar, das die vom Gehirn an die Muskeln geschickten Befehle leitet und die von den Empfindungsnerven der Haut einlaufenden Meldungen dem Gehirn übermittelt. Die graue Substanz sind Ganglienzellen, Unterstationen, welche selbst Befehle aufgeben können und Meldungen entgegennehmen. Eine Meldung, welche von den Empfindungsnerven kommt, kann, ohne erst an die Hauptstation des Gehirn gemeldet zu werden, im Rückenmark selbst Veranlassung zu gewissen Muskelbewegungen geben.

Außerdem sitzt in diesen Ganglienzellen das Muskelgefühl, in Folge dessen wir, ohne nachzudenken und bewußt zu wählen, die verschiedenen Muskelgruppen zu zweckmäßigen Bewegungen in der richtigen

Weise zusammenzufassen vermögen. Endlich wird vom Rückenmark Blasen- und Darmentleerung, Erection und Ejaculation (Geschlechtsfunctionen) und die Zusammenziehungen der Gebärmutter bei Menstruation und Geburtsakt besorgt.

Durch das sympathische Nervensystem, welches mit dem Rückenmark in seiner ganzen Länge durchgängig in Verbindung steht, hat das Rückenmark auch Theil an der Regulirung der Herz- und Athemthätigkeit, Verdauungsvorgänge, der Schweißabsonderung nnd endlich auch der Ernährung der Muskeln, Knochen und Nerven.

Bei Erkrankung der verschiedenen Theile des Rückenmarks werden nun diese verschiedenen Funktionen stocken, und je nach der Störung dieser oder jener Thätigkeit macht der Arzt die Diagnose, daß dieser oder jener Theil im Rückenmark, dieser oder jener Faserstrang entzündet oder verletzt sei, also bei der Rückenmarksdarre die Hinterstränge, in welchen die Leitung des Haut- und des Muskelgefühls vor sich geht. Dann wird der Gang unsicher, weil der Kranke den Boden nicht mehr fühlt und seine Muskeln nicht mehr gut zusammenordnen kann ꝛc.

Dabei sind Verdauungsstörungen (Erbrechen, Verstopfung, heftige kolikartige Schmerzen) das Gefühl des Ringes um den Leib, Athembeklemmung, Ungleichheit der Pupillen, Doppelsehen ꝛc. Im Anfang peinigen den Kranken reißende Schmerzen, welche die Muskeln durchblitzen und gewöhnlich für Rheumatismus gehalten werden und es macht sich ein rasches Ermüden beim Gehen auffällig, bei geschlossenen Augen oder im Dunkeln ist der Gang sehr unsicher.

Bei andern Rückenmarkkrankheiten steht der Schwindel und die krampfhaften Zusammenziehungen der Muskeln im Vordergrunde, bei andern der Muskelschwund; je nachdem diese oder jene Symptome vorherrschen, macht man nun die Diagnose, daß diese oder jene Bestandtheile des Rückenmarks wesentlich gestört sind, und hat es in der Kunst dieser Diagnose sehr weit gebracht. Aber anders mit der Heilung. Immer noch giebt man Arzneimittel wie Höllenstein oder Mutterkorn Arsen, Hyoscin, Belladonna, Zink oder Brom, Antipyrin, Phenacetin — alles ohne jedweden dauernden Nutzen, sehr oft aber schädlich, indem sie noch den Magen verderben und die Anfangszeit der Krankheit, wo noch Heilung möglich ist, mit unnützen unfruchtbaren Versuchen verstreichen lassen.

Oft wird auch heute noch: Heiße Sodabäder oder Kaltwasserkur von Aerzten empfohlen, beides einseitige Maßregeln, die ebenso schaden können, dann — schrecklicherweise — Carlsbader Kur, nach der fast alle solche Kranke erst recht schlimm werden; ja Jodkali und Eis auf das Rückenmark wird in den besten Lehrbüchern empfohlen.

Man kann keine Regel für alle Fälle aufstellen und ein Schema der Behandlung, diese muß der Takt des Arztes für jeden Fall und immer dem Verlaufe der Krankheit nachgehend, bestimmen.

Die Grundsätze der Heilung sind aber wie überall:

Laßt das gereizte Organ in Ruhe, leitet das Blut ab, sorgt für passende reizlose Ernährung, für Zufuhr guter Luft, für ausreichenden Stuhlgang, entfernt alle schädlichen Reize, und die Natur wird heilen.

Durch Regelung der Diät, elektrische Massage des Leibes, Klystiere, wird man die meist bestehende Verstopfung heben, dann kommt auch besserer Appetit.

Durch Waschungen des ganzen Körpers (lauwarm) wird man das Blut in die Haut ziehen, ebenso durch Halbbäder, indem man Arme und Beine frottirt, alles nur mit lauem Wasser 22—18° R., durch Rumpfpackungen, in manchen Fällen auch durch Arm- und Beingüsse und durch warme Wickel.

Den Blutumlauf regelt man durch Leibumschläge namentlich. In gewissen Fällen sind Sitz- und Ganzbäder, aber nicht heiß und nicht lange (10—15 Min.) zu empfehlen. Kalte Füße beseitigt man durch Fußdampfbäder mit folgender kalter Abreibung. Der Schlaf wird sich durch die Wasseranwendungen und Genuß viel frischer reiner Luft von selbst herstellen, außerdem kann man durch elektrische Maßnahmen sehr schlafbefördernd wirken. In mehreren alten Fällen, die sehr gut diagnosticirt waren (Sklerose, Tabes Myelitis), die Kranken aber dann in's Siechenhaus geschickt waren und dort als unheilbar bezeichnet wurden, ist es noch gelungen, Heilung zu bringen. Es ist sehr viel auf elektrische Behandlung, aber freilich weniger örtlich, als allgemeiner und ableitender Art zu geben.

Auch umsichtig geleitete Massagekur, auch gymnastische Freiübungen zusammen mit Packungen und Elektricität ist oft von vorzüglicher Wirkung, so z. B. bei Muskelschwund und auch Rückenmarksdarre

(Tabes). Streng geregeltes und geordnetes Leben, wo ein Tag wie der andere verfließt, Fernhalten von Gemüthsaufregungen, ein humorvoller Umgang sind endlich das, was die geistige Diätetik anbetrifft.

Das Schlimmste aber für alle Rückenmarkleidende ist. von einem Arzte zum andern zu laufen, weil das Leiden nicht gleich besser wird. Da wird bald dies, bald jenes probirt, was aber in den meisten Fällen nur geschadet.

Ganz thöricht ist auch das Vorurtheil, alle Rückenmarkskranken seien krank in Folge von Ausschweifungen. Die Ursachen sind vielerlei: Durchnässung und Erkältung, Ueberanstrengung und Erblichkeit, allerdings auch Onanie und Syphilis; die meisten Onanisten werden aber nicht rückenmarkskrank, sondern nur Hypochonder.

S.

Schlaflosigkeit. Nervöse Menschen schlafen meistens schlecht und haben ängstliche Träume (nervöse Kinder träumen von Feuer &c., weil der Reizzustand ihrer Augennetzhaut im Schlafe fortdauert).

Die Nerven und das Gehirn sind überreizt und in Folge davon widersetzen sie sich dem periodischen Wechsel, der Flut und Ebbe des Blutes.

Im Schlaf wird die verbrauchte Nervensubstanz ersetzt und ein Vorrath von Sauerstoff aufgehäuft. Dies fehlt bei Schlaflosigkeit und so gerathen alle Verrichtungen des Körpers in Unordnung.

Man schlafe in gut gelüftetem Schlafzimmer, gewöhne sich allmälig, auch Nachts ein Fenster offen zu halten oder doch nur mit Gazevorsteller zu verdecken. Man schlafe auf der rechten Seite liegend, den Kopf etwas erhöht, die Knie etwas angezogen, man gehe vor Mitternacht zu Bette

(sämmtliche Körperfunctionen sind von 11 bis 2 Uhr in einem Minimum der Thätigkeit), schlafe 6 bis 7 Stunden, schlafe ohne Halstuch und Nachtmütze in langem Nachthemd, ohne andere beengende Kleidungsstücke (Unterhosen, Strümpfe, Gürtel lege man ab). Man schlafe auf der Matratze und mit Wolldecke zugedeckt; junge Leute sollten nie in Federn schlafen. Man gehe vor der Schlafenszeit noch eine halbe Stunde an die frische Luft, namentlich wenn man geistig gearbeitet oder schweren Kummer gehabt hat.

Man bade 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafengehen, kurz vor dem Abendessen in warmem Bade 10—20 Minuten lang oder nehme auch nur ein Sitzbad ebenso.

Man esse nie reichlich zu Abend, sondern nur wenig und leicht verdauliche Sachen, saure Milch mit Zwieback und Obst, eine Suppe, Schrotbrod mit Obstmus ꝛc., trinke Lindenblüthen-, Erdbeerblätter-, oder Hagebuttenthee.

Man entleere Blase und Mastdarm, letzteren eventuell durch ein Klystier.

Man bewege sich am Tage soviel als möglich in freier Luft außerhalb der Stadt. Man bleibe Morgens nicht wachend im Bette liegen, das verdirbt die Säfte, entnervt und schwächt den Körper. Das Bett ist das Nest einer Menge von Krankheiten.

Man nehme keine Schlafmittel oder nur im äußersten Nothfalle. Durch nasse Wickelung des Leibes, Wadenpackung, Rumpfpackung, Abwaschen mit Essig und Wasser kann man bessern und gesündern Schlaf erzeugen als durch Opium, Chloral, Paraldehyd, Bromwasser ꝛc. Man trinke ein Glas Zuckerwasser mit Citronensaft, wenn man aufgeregt ist, man streiche sanft vom Unterkiefer bis an die Schulter, ebenso von der Handwurzel zum Vorderarm. Kann man im Bette nicht einschlafen, so hole man recht tief und ruhig Athem und zähle die Athemzüge.

Manche haben sich gewöhnt, sich Schlaf durch Biergenuß zu verschaffen. Natürlich ist dies auch nicht, man kann allerdings durch ein Glas guten Culmbacher Bieres oft leichteres Einschlafen erzeugen, aber bei aufgeregten Gemüthskranken auch die Aufregung steigern. Lindenblüthenthee mit Citronensaft ist das gesundeste Abendgetränk.

Durch eine geeignete elektrische Kur ist schon in vielen Fällen, hartnäckige, ererbte Schlaflosigkeit geheilt worden.

Bei aufgeregten, weinenden Kindern wirkt ein sehr feuchter Leibumschlag (22°) oft schnell beruhigend und Schlaf bringend.

Im Schlafe werden einmal die Einseitigkeiten der Tagesarbeit ausgeglichen in dem das Blut nicht mehr nach dem arbeitenden Organ strömt (das am meisten arbeitende Organ erhält das meiste Blut), sondern gleichmäßig in alle Theile, andererseits waltet im Schlafe ungestört das Heilbestreben der Natur, im Schlafe heilen die meisten Krankheiten.

Wenn man nun Schlaf künstlich herbeiführt zwingt man mit Gewalt den Organismus und braucht außerdem immer höhere Gaben (bei furchtbarem Schmerz und unheilbaren Krankheiten ist Morfium 2c. natürlich erlaubt). Man soll den Reizzustand des Gehirns und der Nerven herabsetzen und so Schlaf erzeugen. Dies thut man aber

1) durch Ableitung auf die Haut und vom Gehirn weg, namentlich durch Leib- und Fußpackung, Bäder, sanfte Abwaschungen ohne abzutrocknen,

2) durch Zufuhr viel frischer Luft und Muskelbewegung,

3) durch Elektricität: elektrische Massage des Halses und des Leibes, allgemeine Galvanisation.

4) durch Vermeidung reizender und schwerer Diät. — Schlaflosigkeit ist oft das erste Zeichen beginnender Geisteszerstörung und es ist da unbedingt nothwendig: sofort die Arbeit aussetzen und den ganzen Tag womöglich in humorvoller und vertrauter Gesellschaft im Walde zuzubringen.

Schlagfluß, d. h. plötzlich eintretende Bewußtlosigkeit mit nachfolgender halbseitiger Lähmung des Armes und Beines, eventuell auch einer Gesichtshälfte und der Sprache, entsteht durch Springen eines kleinen Blutgefäßes mit Blutaustritt in die Theile des Hirns, wo die Bewegungsnerven verlaufen oder endigen. Dieses Bersten der Blutröhren findet namentlich statt, wenn die Häute derselben verkalkt sind; diese Verkalkung aber tritt namentlich durch Mißbrauch alkoholischer Getränke ein. Die Schlagflüsse haben mit dem steigenden Verbrauch von schweren Bieren und Weinen zugenommen. Jetzt giebt es sogar auf dem Lande Lagerbier und bayerisches Exportbier, wo früher nur zu Festzeiten solches verschänkt wurde. Einfaches Bier, Weißbier, schwacher Wein mit kohlensaurem Wasser, Zitronenlimonade sollen namentlich im Sommer statt der schweren Biere genossen und der Durst mehr durch frisches Obst, saure Milch, oder Beeren und namentlich auch durch reines frisches Wasser gestillt werden. Jede plötzliche Ohnmacht oder Schwindelgefühl ist eine Mahnung, daß der Blutumlauf im Hirn

gestört ist und Schlaganfall droht. Selten tödtet der erste Schlaganfall, aber er wiederholt sich fast immer, wenn nicht eine geeignete Kur gemacht wird. Die Lähmungen müssen frühzeitig elektrisch behandelt und können dadurch geheilt werden. Bei Schlaganfall selbst beseitige man alle beengenden Kleidungsstücke, gebe Klystier, $1/3$ Essig, $2/3$ Wasser, und kühle Aufschläge auf den Kopf, Leibumschlag, sorge für frische Luft, mache Fuß- und Wadenpackung, streiche Arme und Beine sanft und sorge für ganz ruhige Lage.

Schnupfen. Nicht einmal gegen Schnupfen haben die wissenschaftlichen Aerzte ein Mittel!

Ja, wenn sie eins hätten, das wäre geradezu entsetzlich, denn dann würden bald alle möglichen schweren Erkältungskrankheiten sich auf das Doppelte ihrer jetzigen Zahl vermehren.

Wie innig alle Häute und Schleimhäute zusammenhängen, sieht man daraus, daß man oft in demselben Momente, in welchem man mit bloßen Füßen auf kalten Fußboden tritt, schon Schnupfen hat.

Ein gesunder Mensch bekommt, wenn er sich stark erkältet, den Schnupfen und wird ihn bald wieder los, indem er einen tüchtigen Marsch in freier Luft macht und ordentlich für offenen Darm sorgt, wenig ißt (Essen bei dem Zustande der Nasenmundschleimhaut ist wider die Natur), reichlich Flieder- oder Lindenblüthenthee mit Citronensaft trinkt und Fußdampfbad macht.

Weniger Robuste und weniger an frische Luft Gewöhnte lassen sich in erwärmte wollene Decken wickeln und mit Betten zudecken, nehmen ein Fußdampfbad, oder Rohrstuhl- oder Bettdampfbad. Wenn der Schweiß ausbricht, trinken sie kühles Wasser, oder Wasserscheue warme Milch mit Zucker oder Citronenlimonade und waschen zuletzt den Körper kühl ab und frottiren die Haut. Die Nasen- und Mundgegend bestreiche man mit ungesalzener Butter oder mit Coldcrême, um das Wundwerden zu verhüten, ziehe etwas kühles Wasser oft in die Nase und gurgle sich mit kühlem Wasser. Bei kalten Füßen Fußdampfbad ($1/2$ Stunde), bei Husten und Schnupfen schottischer Umschlag mit Fuß- und Wadenpackung außerdem und Wärmflaschen an den Füßen.

Wenn längere Zeit nach dem Schnupfen noch wüster, eingenommener Kopf mit Stirndruck besteht, dabei der Magen verdorben ist, trinke man reichlich Lindenblüthenthee mit Citronensaft, esse alten Zwieback, mache Nachts Leibumschlag und elektrisire Nacken, Stirn und Magen-

gegend. Oft wird sofort unter dem elektrischen Strome der Kopf frei. Dabei Vollathmen in guter Luft!

Diejenigen Unglücklichen aber muß man körperlich erziehen, deren Abhärtung in der Jugend versäumt wurde und die sich bei jedem Temperaturwechsel sofort erkälten wenn in einem Zimmer einmal ein kalter Luftzug entsteht. Erst müssen kühle Waschungen der Brust, des Halses und des Leibes, vorgenommen werden, dann muß man sie allmählig daran gewöhnen, statt der großen Shawle, nur ein kleines seidenes Tuch zu tragen; Gurgelungen und Naseneinziehungen von kühlem Wasser; Luft- und Sonnenbäder im Sommer. Was die Abhärtung betrifft, so soll man weder die Haut so unempfindlich machen, daß sie aufhört der Hüter der Gesundheit zu sein, noch so verweichlichen, daß sie auf jeden kleinen Reiz mit Störungen antwortet und sich wie eine Schnecke in ihr Haus verkriecht, statt wie ein gewappneter Mann herauszutreten. Warme Füße verschafft man zunächst dadurch, daß man die Füße oft in einen Beutel steckt, der mit warmem Sand gefüllt ist; allmählig nimmt man kühleren Sand, läßt Bewegungen mit den Füßen machen, und endlich im Sande barfuß gehen. Hinterher müssen die Füße warm gerieben werden.

Schottischer Umschlag. Einen schottischen Umschlag macht man in der Weise, daß man zwei Handtücher an der Schmalseite zusammennäht, dieselben in lauwarmes Wasser taucht und folgendermaßen um die Schultern wickelt: Man geht von der Schulterhöhe der einen Seite aus nach der Achselhöhle der anderen Seite, um die Schulter herum und dann nach der Achselhöhle der Schulter, von der man ausging, und so fort. Ueber diese feuchte Packung legt man in derselben Weise wollene Tücher (Plaids) und achte darauf, daß die erste Umwickelung dicht zugedeckt werde.

Schweiß. Die gesammte Oberfläche des Körpers, die Haut, ist mit Schweißdrüsen besetzt, welche in den Hautporen münden; am zahlreichsten sind sie in der Hohlhand und in den Fußsohlen und an der Stirn, an Brust und Bauch, weniger am Nacken und Rücken.

Der Schweiß ist eine farblose, etwas trübe Flüssigkeit, die salzig schmeckt, sauer reagirt und einen Geruch nach Fettsäuren (wie ranzige Butter) hat. Der Schweiß besteht aus Wasser, Salzen (Kochsalz, Natron, Kali, Magnesia, Chlor und Phosphorsäure), Harnstoff, Spuren von Eiweiß 2c. Durchschnittlich giebt der Mensch $1\frac{1}{2}$ Pfund bis gegen 2 Pfund Schweiß ab in 24 Stunden. Weiter geschieht durch

die Schweißdrüsen auch eine Art Hautathmung. Es werden in 24 Stunden 14 Gramm Kohlensäure abgegeben, doch bei Steigerung der Außentemperatur (im Dampfbade), bei feuchtwarmen Umschlägen steigt diese ausgeschiedene Kohlensäuremenge um das 2 bis 3fache. Außerdem nimmt die Haut noch aus der Luft Sauerstoff auf, so daß sie ganz ähnlich wie die Lunge wirkt. Ja, die Haut übertrifft als Ausscheidungsorgan die Lunge; die Wasserausscheidung durch die Lunge beträgt täglich 550, die durch die Haut 800 Gramm!! So wichtig ist die Haut und daher auch die Richtigkeit des Wasserverfahrens! Daher ist Erkältung, als Lahmlegung der Hautthätigkeit, Ursache von vielen Erkrankungen. Und daran sollen Bacterien schuld sein?!

Der Gaswechsel, die Athmung der Haut geht auch unmerklich vor sich, ohne daß gerade Schweiß sichtbar wäre.

Die Haut regulirt ferner die Körperwärme. Wir haben die Eigenschaft, in jedem Klima und bei jeder Lufttemperatur immer circa 37° C. Körperwärme zu haben; die Regulirung dieser gleichförmigen Körperwärme geschieht durch die Haut und die Schweißdrüsen, welche ihre Aufnahme und Abgabe darnach einrichten. Mit der Regulirung der Körperwärme innig zusammenhängend ist die Regulirung des Blutumlaufes und diese wird wesentlich von den Hautnerven besorgt.

Das ganze Wohlgefühl des Körpers hängt von den Hautnerven ab. Man sagt, „sich wohl in seiner Haut fühlen."

Der Schweiß ist abhängig von der Flüssigkeitsmenge im Blute, von der Wärme der Hautumgebung, aber auch von nervösen Einflüssen. Wir sprechen vom Angstschweiß, bei heftigem Erschrecken tritt uns kalter Schweiß auf die Stirn; Nervöse schwitzen leicht im Bette oder bei Gemüthserregungen und sind sehr erschöpft nach dem Schweiße.

Lungenleidende schwitzen stark des Nachts; weil die Haut einen Theil der Functionen der kranken Lunge übernimmt und Athmungsgeschäfte besorgt, so strömt mehr Blut zur Haut und in der warmen Umgebung wird Schweiß ausgeschieden. Deswegen heißt auch, diesen Nachtschweiß wegbringen, nur Symptome kuriren und der Natur in ihren helfenden Arm fallen, statt ihre Absicht zu verstehen und nur die Haut so zu kräftigen, daß sie statt der Lunge Gasaustausch besorgt.

Wenn Jemand nierenkrank ist, so daß das überflüssige Wasser nicht durch die Nieren den Körper verlassen kann, dann schwitzt die Haut die Flüssigkeit aus und in derselben auch den Harnstoff, der sonst als Gift

im Blut wirken würde. Man kann diesen auch als kleine Krystalle a uf der Haut sehen.

Mit kritischem Schweiß endigen viele schwere Fieber, wie Wechselfieber, ferner nervöse Anfälle bei Hysterischen; acute Magendarmkatarrhe (Kater) sind überwunden, wenn auf der Stirn oder an den Füßen Schweiß ausbricht, die Ruhr endigt mit duftenden Schweißen und Hautausschlägen, die meisten Erkältungskrankheiten der Lunge bessern sich mit Ausbruch von warmem Schweiß.

In der neuesten Periode der Bakterienverehrung hat man ursprünglich auch alle Erkältung als durch Bakterien veranlaßt ansehen wollen, heutzutage haben gelehrte Forschungen (Brunner) ergeben, daß durch den Schweiß die Bakterien ausgeschieden werden und daß die alte gute Methode der Schwitzpackungen doch hoch wissenschaftlich berechtigt ist.

Wenn ein großer Theil der Hautoberfläche verloren geht, indem man bei Thieren sie überfirnißt, oder bei Menschen durch Verbrennung, so tritt der Tod ein. Die Hautausdünstung kann der Organismus nicht entbehren. Erkältung ist nur Brachlegung der Haut als Wasserausdünstungs-, Athmungs- und wärmeregulirendes Organ; es liegt also auf der Hand, daß diese Brachlegung gehoben werden muß. Die Haut muß durch Schweißerzeugung wieder in Thätigkeit kommen.

Die Function des Hautorgans kann eine selbst sehr beträchtliche Steigerung der Wärmeerzeugung im Körper ausgleichen. Das Schwitzen, die vermehrte Hautausdünstung, ist das beste Mittel um Störungen im Organismus auszugleichen. So gebraucht der Organismus als Selbstheilung das Schwitzen und wir müssen es der Natur nachmachen.

Man muß die Mittel wählen je nach den schwächeren, schlafferen oder stärkeren, energischen Naturen, je nachdem ob die Haut meist trocken, und kalt, oder meist warm und feucht ist, ob Neigung zu Schweiß bestanden, oder der Betreffende stets schwer zum Schweiß kam. Das mildeste Mittel ist Einwickelung in ein nasses Laken (von 24° R.), darüber wollene Decken, dicht gesteckt, hierin muß man eine Stunde liegen bleiben, in manchen Fällen auch zwei bis drei Stunden. Man trinke öfter einen Schluck kaltes Wasser bei Eintritt des Schweißes. Dann Einpackung in heißes, trockenes, wollenes Tuch (auf schmerzhafte und gereizte Theile lege man hierbei eine recht feuchte Compresse) mit Trinken von reichlichem Lindenblüthenthee und Citronensaft; oder Kastendampfbad, oder Dampfpackung, oder Heißluftbad, oder örtlich Dampfcompressen. Meist

empfiehlt sich bei kalten Füßen und Händen, wie solche bei Fieber und Erkältungen vorkommen, Hand- und Fußdampfbäder zu geben. Das Blut ist bei Erkältung nach den inneren Organen gedrängt, es muß also wieder in die Haut zurückgebracht werden.

Kräftige, vollsaftige, abgehärtete Naturen thun oft gut, im Beginn einer Erkältung einen beschleunigten Spaziergang zu machen, unterwegs ein warmes Getränk zu genießen und nachher schnell ins Bett zu gehen. Hierbei ist aber sehr Sorge zu tragen, daß man nicht plötzlich eiskalte Zugluft einathmet und sich so Lungenentzündung zuzieht.

Sehr oft kann man eine schwerere langwierige Krankheit durch rechtzeitiges Schwitzen verhüten.

Soll man nun bestehenden Gewohnheitsschweiß, z. B. an Stirn, auch Handschweiß, Fußschweiß vertreiben? Durchaus nicht! Manche Vollsaftige oder auch Nervenschwache bekommen die schlimmsten Zustände, Schwindel, Ohnmacht, Angst 2c., wenn man ihren Kopfschweiß vertreibt. Ebenso schwere Erscheinungen: Vollsein im Leibe, Athemnoth, Herzklopfen kommen infolge Unterdrückung von Fußschweißen.

Diese Schweiße sind Auswege der Natur. Aber die Natur abändern kann man, indem man lauwarme Bäder des ganzen Körpers (22° R.) die Woche dreimal nimmt, 5 bis 7 Minuten nur (nach kalten Flußbädern schwitzt man meist erst recht), indem man den ganzen Körper massirt, allgemeine Galvanisation und Faradisation bei einem guten Arzte für Elektotherapie anwendet 2c.

Dabei muß man mehr vegetarische Kost genießen, Citronensäurelimonade, Obst, eventuell auch kohlensaure Wässer. Ist der Schweiß sehr schwächend z. B. bei heruntergekommenen Kranken, so wasche man die Haut Abends mit 1/2 Essig, 1/2 lauem Wasser, abwechselnd mit Waschungen von Arnicatinctur und Wasser (1 : 4). Dabei trinke man öfter ein Glas Rothwein. Eventuell auch am Tage 2 Abwaschungen und Sonnenbäder, in gewissen Fällen das Tragen Kneippscher Leinwand.

Manche Kranke klagen auch über lästigen Schweiß, haben sich aber in drei bis vier Unterhüllen eingepackt. Welche lächerliche und schädliche Verwöhnung der Haut! Nicht gut thun und schmeicheln muß man der gesunden Haut, sondern sie behandeln mit Sonne, Luft, Wasser und einer nach der Jahreszeit wechselnden Kleidung.

Schwindel: Verlust des Gleichgewichtsgefühles und der sicheren Beurtheilung der Stellung des eigenen Körpers und der Lage der äußeren Gegenstände. Entweder glaubt man hinzustürzen, nach vorn, oder seit-

wärts, man fühlt sich nach hinten gezogen, oder die Gegenstände scheinen sich um einen herum zu drehen, oder gehen durcheinander, so daß man sie nicht fixiren kann. Das Schwindelgefühl ist oft mit Uebelkeit und Erbrechen mit peinigendem Kopfschmerz, oder auch mit Ohrensausen, Doppeltsehen verbunden. Schwindelig wird man durch eine geschwinde kreisförmige Bewegung wie auf dem Karroussel; schwindelig kann man werden, wenn die Gegenstände so rasch an einem vorübergehen, daß man sie nicht fixiren kann, wie z. B. wenn man in einem Eisenbahnzuge sitzt; schwindelig wird man, wenn man von einer bedeutenden Höhe herabsieht; schwindelig wird man auf schmalen Bergpfaden, wo man keinen Anhalt hat und links und rechts tiefe Abgründe sind. Deutlich ist bei letzteren Fällen namentlich dabei Uebelkeit und Angst im Unterleib. Mit diesen Zuständen verwandt ist die Platzangst, der Platzschwindel, daß die betreffenden Kranken nicht über einen freien Platz gehen können oder nicht in einem breiten Flußthale. Der Schwindel rührt von Unregelmäßigkeiten und Störungen des Blutumlaufes im Gehirn her. Als solcher ist er ein Vorbote von Schlaganfällen oder trifft den Epileptischen als sogenannter epileptischer Schwindel. Er ist ein Zeichen der sogenannten Heerdsklerose des Gehirns, d. h. daß kleine Geschwülste hier und da verbreitet im Gehirn sitzen. Schwindel und Ohrensausen sind auch oft im Beginne der Rückenmarksschwindsucht vorhanden. Schwindel kommt ferner bei Augenmuskellähmungen vor. Da nämlich die Anschauung und Beurtheilung der Außenwelt von den Augenmuskeln abhängt, so wird eine Störung in der Innervation derselben, eine einseitige Lähmung, Doppeltsehen und Schwindel hervorrufen. Die Bilder der Außenwelt werden durch die unregelmäßige Innervation der Augenmuskeln verschoben und nicht mehr klar und fest aufgenommen. Solche Leute sagen dann: „Alles geht durcheinander“, und weil alle Gegenstände durcheinander tanzen, verlieren sie die Sicherheit des Gleichgewichts, werden schwindelig. Mit Leiden des inneren Ohres ist auch Schwindel verknüpft: Sausen und Schwindel. Bei Herzklappenfehlern kommen infolge der unregelmäßigen Blutzuströmung im Gehirn Schwindelanfälle; bei Bandwurm kommt auf dem Wege der Reflexreizung Schwindel vor. Namentlich bei allen nervösen Störungen des Magens, wie sie bei dem weiblichen Geschlechte so oft vorkommen, zeigt sich auch Schwindel. Verstopfung, Aufgetriebensein des Magens, Schwindel findet man hier sehr oft und dabei thut Galvanisiren des Magens oft erstaunliche

Dienste. Durch Fußdampfbäder, kühle Abreibungen der Füße kann man das Blut vom Kopfe ableiten, den Blutumlauf im Kopfe regeln.

Im Sommer gehe man barfuß im Sande oder Grase (man muß dabei das Gefühl bekommen, daß das Blut die Füße warm durchströmt; sonst muß man die Füße noch tüchtig reiben und beschleunigten Spaziergang machen.) Man regele den Stuhlgang durch Obst und Schrotbrod, saure Milch, gebe kühle Klystiere, man athme tief in freier Luft ein, man massire das Halsdreieck, lege ein nasses Tuch zwischen die Schulterblätter. Auch faradische Pinselung des Rückens und Halses und der Vorderarme hat sehr oft einen heilsamen Einfluß.

Die **Schwindsucht** (Lungenschwindsucht) hat ihren Namen daher, weil eine bedeutende Abmagerung und Entkräftung den Krankheitsproceß der Lunge begleitet. $^{2}/_{7}$ der Menschen sterben bei uns an Lungenschwindsucht.

Die Ursachen davon sind:

1) erbliche Anlage, und zwar so, daß in manchen Familien ein Kind nach dem andern in gewissem bestimmten Alter daran stirbt. Meist drückt sich diese erbliche Anlage aus in kümmerlicher Entwickelung des Brustkastens und Kleinheit des Herzens. Hier ist die Aufgabe in der Jugend- und Entwicklungszeit, wo diese Krankheit meist ausbricht, durch Lungengymnastik, lautes Vorlesen, Sprechübungen, Turnen, Schwimmen, durch Aufenthalt in reiner Luft, durch kräftige aber reizlose Kost die Anlage und den Keim der Krankheit zu vernichten. Namentlich muß man die Berufswahl darnach einrichten, daß ein solcher erblich Belasteter möglichst viel in guter Luft sein kann;

2) ist die Schwindsucht die Folge von constitutionellen Krankheiten, wie englische Krankheit, Skrofulose, Kinderlungenentzündung, Rippenfellentzündung, und bildet das Ende von Zuckerkrankheit und Syphilis 2c. Es gilt also diese Krankheiten naturgemäß und vernünftig zu behandeln.

3) ist die Schwindsucht Folge von Schädigung der Lunge durch den Gewerbestaub. Steinhauer, Glasschleifer, Feilenhauer, Cigarrenmacher, Shoddyarbeiter 2c. haben eine sehr verkürzte Lebensdauer, weil ihre Lunge durch Gewerbestaub chronisch entzündet und zerstört wird. So kann auch der Straßenstaub sehr schädigend wirken, wenn er sehr scharf ist, wie z. B. in Wien.

4) ist Ansteckung durch Tuberkelbacillen als Ursache zu nennen.

Kräftige Lungen in günstigen Verhältnissen überwinden diese Ansteckung, werfen den Ansteckungsstoff heraus; erblich belastete schwache Lungen gehen daran zu Grunde. Namentlich erfolgt diese Ansteckung in Familien, wo ein Glied das andere ansteckt. Möbel, Betten und Wäsche, die aus kranken Familien stammen sind Träger des Ansteckungsstoffs. So ist mir erinnerlich, daß ein blühendes junges Mädchen, das alle Wäsche und Betten von den Erben einer schwindsüchtigen Familie erhielt, nach einem halben Jahre an galoppirender Schwindsucht (Miliartuberkulose) starb.

[Die sog. galoppirende Schwindsucht ist eine rasch und meist tödtlich verlaufende Tuberkelkrankheit welche im Anfange dem Typhus ähnelt, auch im Fiebergange.]

Die Schwindsucht ist aber nur zu geringem Theile durch die Bacillen veranlaßt, sie ist vielmehr eine chronische Lungenentzündung, zu der erst Bacillen hinzukommen. Man sieht also, auf wie schwachen Füßen der Plan stand, Lungenschwindsucht durch Einspritzungen zu heilen.

Schlecht entwickelter Brustkasten, Mangel an Tiefathmen, wodurch auch in die ungünstig gelegenen Lungenspitzen gute Luft kommt [das sind die Winkel und Ecken, in denen sich der Staub anhäuft wie bei einer liederlichen Säuberung der Zimmer, die immer nur die sichtbaren großen Flächen betrifft, so liederlich säubern wir unsere Lungen, denn 90 % der Menschen athmet immer nur oberflächlich]; Reizbarkeit der Schleimhäute und leichte Verwundbarkeit derselben, wie bei Skrofulose, Rhachitis besteht und bei erblich Belasteten; ungenügend und medicinisch behandelte Krankheiten, wie Lungenkatarrh bei Kindern, Rippenfellentzündung &c.; fortwährendes Einathmen von schädlichem reizenden Staub; ungenügende und verdorbene Nahrung (Alkoholgenuß, Wurst, schlechte Milch, statt: Roggen, Hafer, Gerste, Bohnen, Brot, Butter, Obst, &c.) — Alle diese Umstände zusammen erzeugen die Schwindsucht. Milch von tuberkulösen Rindern und Käse daraus können Tuberkulose hervorbringen, ebenso Fleisch von Rindern, Schweinen, Schafen, Ziegen, Hühnern, steckt oft an mit Tuberkelbacillen.

Man genieße statt rohes Fleisch, Braten, Portwein oder Schnaps: Hafer-, Roggen- und Gerstenbrei, Weizenschrotmehlsuppe, Bohnen mit Reis und Apfel, Linsen mit Pflaumen, Erbsen mit Apfelsinen, Grahambrot, Obst reichlich: Erdbeeren, Kirschen, frische Gurken, viel Butter

und Fett (Cocosnußbutter, Mohnoel &c.), Salate mit Citronensaft; und wo es der Instinkt verlangt reichlich Kochsalz.

II. Man gehe in das nächste Gebirgsdorf, welches Nadelwaldung hat und vor rauhen Winden geschützt ist, führe eine Art Indianerleben, den ganzen Tag an der Luft in gemüthsaufheiternder Umgebung, nehme Sonnenbäder, schlafe auch in gut durchlüfteten Räumen, eventuell in Lufthütten.

III. Man pflege die Haut gut mit täglichen Waschungen, Packungen, Bädern, beseitige die kalten Füße durch Fußdampfbäder, Fuß-, Wadenpackungen &c., regele den Blutumlauf und leite von der Lunge ab durch Leibumschläge, warme Armbäder, Arm-, Schenkel-, Kniegüsse, trinke schluckweise reines Quellwasser, um Appetit zu behalten, nehme öfter ein Bleibeklystier (ein Weinglas kühles Wasser in der Seitenlage langsam eingespritzt), um den Darm anzuregen! Durch gute Hautpflege wird die Haut einmal in Stand gesetzt statt der Lunge einen Theil des für den Organismus nothwendigen Gasaustausches zu besorgen (Sauerstoff aufnehmen, Kohlensäure abgeben), zum andern hängt die Haut aufs Innigste mit den Schleimhäuten zusammen, und so werden diese mit der Haut gekräftigt und widerstandsfähiger. Immer wieder muß auf unser Princip aufmerksam gemacht werden: Schafft die schädlichen Reize weg (schlechte Luft, schlechte Nahrung) gebt reine Luft zu athmen, welche für die Lunge dasselbe ist, wie einfache, reizlose Kost für den Darm, gebt Nahrung, welche keine reizenden Stoffe in das Blut bringt wohl aber viel Mineralbestandtheile (Salze) enthält, leitet das Blut ab nach der Haut (Waschungen, Packungen, Bäder) holt den Stellvertreter der kranken Lunge heran, die Haut, welche die Lunge zum Theil vertreten kann.

So sind schon viele Kranke geheilt worden; freilich jeder Fall ist verschieden und fordert verschiedene Behandlung, und es wäre also ein Unfug, hier einzelne bestimmte Maßnahmen für alle Fälle zu geben.

Ein berühmter Arzt hat Kranke geheilt, indem er 4 Wochen lang, nur Zwieback essen, Wasser trinken und frische geschälte Gurken reichlich genießen ließ, ein andrer heilt durch eine Erdbeerkur &c. &c.

Man muß seine Vorurtheile, als wäre Fleisch und Wein allein kräftigend, zerstören, ferner das Vorurtheil, als müßten Schwindsüchtige durchaus zu ihrer Genesung nach dem Süden. Im Süden sterben viel mehr Menschen als im Norden an der Schwindsucht.

In den warmen Ländern ist, nach Forschungen Professor Sée's in

Paris, die Schwindsucht am allerhäufigsten und schwersten. In Paris stirbt der 4. Mensch an der Schwindsucht, in Stockholm kaum der fünfzehnte, in Marseille, Nizza, in den italienischen, spanischen Städten ist sie ebenso verbreitet wie in Paris. Weder die See-, noch die Höhenluft allein vermag Schwindsucht zu heilen, reine Waldluft ist genügend und der Aufenthalt den ganzen Tag über in dieser. Man hat ja in Deutschland solche Anstalten, in denen die Kranken den ganzen Tag an der Luft liegen, sitzen und gehen. Die großen Anstalten haben aber ihre großen Nachtheile, besser ist ein isolirtes Wohnen in Lufthütten unter Aufsicht eines Arztes. Jeder Landarzt könnte sich ja mehrerer Lungenkranken annehmen.

Wer im Winter durchaus nicht von zu Hause fort kann, sollte zwei Zimmer zum Wechseln haben, sodaß das eine immer durchlüftet wird, während man sich in dem anderen aufhält.

Alle die Mittelchen: Atropin gegen den Nachtschweiß, Morphium gegen den Husten, China gegen die Appetitlosigkeit, Alaun gegen den weißen Fluß, Eisenchlorideinathmung und Mutterkorn gegen Lungenblutungen, Antipyrin gegen das Fieber ꝛc. ꝛc. sind überflüssig, und alle die Geheimmittel Unsinn und Betrug. Aus vielen Ursachen ist die Krankheit entstanden, und auf Beseitigung eben dieser vielen Ursachen muß die Behandlung gehen.

Reine Luft — Diät — Hautpflege, das sei Eure Hoffnung!

Im Anfange ist die beste Aussicht auf Heilung, also verlaßt Euch auch nicht darauf, daß die physikalische Untersuchung der Brust (Klopfen, Horchen) keine Störung ergiebt — oft ist durch diese Untersuchung selbst vom geübtesten, zuverlässigsten Arzte nichts zu finden, und doch steckt der Keim der Schwindsucht in dem Menschen. Oefteres Nasenbluten, Schwäche, Mattigkeit, oft wiederholter Katarrh, Stechen in der Brust, Kurzathmigkeit und Athembeschwerden bei Berg- und Treppensteigen, öfterer Nachtschweiß, der wegbleibt und wiederkommt, große geschlechtliche Reizbarkeit ꝛc., das sind Dinge, die aufmerksam machen und warnen müssen.

Wenn Ihr Husten habt und Katarrh, unterdrückt ihn nicht mit Morphium, der Husten bringt die Schleimmassen heraus, die sonst in der Lunge stocken und sich eindicken, macht schottischen Umschlag mit lauwarmem Wasser (von Schulter der einen Seite zur Achselhöhle der andern und umgekehrt) und Wolle drüber, 2—3 Stunden, reibt darauf die Brust und Rücken mit kühlem Wasser ab, macht Fuß-, Waden-

packung mit Wärmflasche daran, genießt reichlich Äpfel- und Pflaumenmus, Honig, um Stuhlgang zu erregen, für den Durst Citronenlimonade oder frisches Wasser, sorgt für reine Luft im Zimmer und gutziehenden Ofen, nach Beendigung des Katarrhs athmet tief in Waldluft. Dazu benutzt Eure Sonntage, statt in der Kloakenluft der Tanzsäle Eure Lunge verschmachten zu lassen und dem müden Gaule noch die Sporen zu geben mit Bier-, Wein- oder Schnapsgenuß!

Errichtet im Walde an geschütztem Orte Tanzplätze, wie unsere Vorfahren, und athmet in gehobener Stimmung tief und rein den deutschen Wald ein.

Man sagt, der liebe Gott hat für jede Krankheit ein Kraut wachsen lassen, sehr richtig: für jede Krankheit giebt es im Anfange Hilfe, wenn man nur ihre Ursachen richtig erkennt und sie mit den Mitteln der Natur richtig behandelt statt nach halbreifen Theorien.

Der liebe Gott hat uns die Ostereier der Erkenntniß versteckt. Sucht sie nur, statt selbst welche fabriciren zu wollen!

Skrofulose. Dicke Nase mit wundem, näßendem Eingange, rüsselförmige dicke Oberlippe, rothe, triefende Augen, auf dem Kopfe näßende Flechte, am Halse dicke Drüsengeschwulste, aus dem Ohre übelriechender Ausfluß, dicker Leib, dünne Beine mit geschwollnem Knie, so sieht ein skrofuloses Kind auf der Höhe der Krankheit aus.

Die Skrofulose ist eine weitverbreitete Kinderkrankheit, die schlecht gepflegt zu einer Reihe von Krankheiten, auch des reiferen Alters die Ursache wird, namentlich Lungen-, Schleimhaut- und Drüsenerkrankungen.

Wodurch entsteht sie? 1) Aus Erblichkeit: wenn die Eltern schlechte Säfte haben, tuberkulös, syphilitisch, kümmerlich ernährt sind.

2) Durch ungenügende Nahrung im ersten Kindesalter; statt gesunder Muttermilch ungesunde, weil die Mutter ungesund ist, oder schlecht sich nährt oder durch Gram und Kummer ihr Blut verschlechtert, in Folge schlecht gereinigtem Zulp, oder wenn das Kind statt der Muttermilch Mehlbrei oder später nur Kartoffeln bekommt.

3) Durch feuchte und Kellerwohnungen, wo der Schwamm haust, die Wände naß sind, wohin kein Sonnenlicht dringt, dort, wo auch die Pflanze, statt ein schönes Grün zu zeigen, nur blaßgelbe Stengel und Blätter treibt.

4) Ungenügende Pflege der Haut und Unreinlichkeit.

Das sind die Gründe, und beseitigt man diese, dann ist die Krankheit

beſeitigt, freilich nicht ſofort, aber allmählig, wie ſie allmählig entſtanden iſt.

Was nützt alle Zink- und Präccipitatſalbe auf die wunde Haut, was alles Einträufeln in das Auge, um die Hornhautgeſchwüre und Phlyktänen zu beſeitigen, was aller Fenchelſyrup für die Lunge, was Tannin und Höllenſtein für den Darm, eine Therapie welche nur immer Aeußerungen des Leidens unterdrückt und nur an dem Orte des Leidens ihre Mittel anbringt? Gerade bei den conſtitutionellen Krankheiten iſt die gänzliche Unzulänglichkeit einer blos örtlichen Behandlung in die Augen ſpringend. Alle die genannten Leiden ſind der Ausdruck einer Blutentmiſchung, und nur durch Hebung dieſer gemeinſamen Urſache können alle dieſe verſchiedenen Organſtörungen beſeitigt werden.

Das Kind hat ungenügendes Blut, in Folge deſſen ungenügende Ernährung aller Gewebe und Organe, in Folge deſſen macht jede kleine Schädlichkeit, jeder Reiz Wunden und Krankheit, alſo Wundſein der Schleimhaut an den Uebergangsſtellen, wie Naſe, Mund, Augen, in Folge davon Schwellung der Lymphdrüſen, welche die Blockſtationen des Ernährungsſyſtems ſind. Dieſe ſchwellen an, weil ſie die kranke Lymphe von der wunden Haut bekommen. So ſchwellen die Lymphdrüſen der Lungenwurzel an, weil die Luftröhrenſchleimhaut krank iſt, die Bauchdrüſen, weil der Darm ſchlecht verdaut und beſtändig in Entzündung iſt. Die Drüſen gehen entweder auf, oder werden aufgeſchnitten, dann kommt der Eiter heraus, oder ſie gehen nicht auf, verkäſen und dann kann in ſpäterem Alter aus ihnen Lungenſchwindſucht und Darmſchwindſucht hervorgehen. Die meiſten Krankheiten des ſpätern Alters ſind im Kindesalter vorbereitet, und ſo, ihr Mütter, ſehr Ihr Eure ſchwere Verantwortung.

Alſo Luft und Sonnenlicht in die Wohnungen, das Kind im Sommer den ganzen Tag ins Freie, im Winter, wenn die Sonne ſcheint. Leibumſchläge 20 ° R. jede Nacht, am Beſten 1 bis 2mal gewechſelt, hinterher Abreiben des Leibes mit 18 ° Waſſer, dann trockne Abreibung. Sind große Drüſenpacke da, ſo Bettdampfpackung, 1 Stunde darauf ein Bad von 25 ° R. 5 bis 10 Minuten.

Dreimal täglich Ausſpritzen des Mundes, der Naſe, der Augen mit Waſſer von 20 ° allmälig bis 15 °, ja bis 12 ° R., täglich kleine Klyſtiere 2 bis 3mal von 18°, 1 Weinglas voll, um den Darm anzuregen und den Schleim zu löſen.

Auch kann man in gewissen Fällen ein Hemd, mit warmem Salzwasser getränkt, ½ bis ganze Stunde anziehen und den Kranken gut zugedeckt dünsten lassen (feuchte Wärme), hinterher gut kalt waschen. Selbst noch tief im Arzneiglauben steckende Mediciner empfehlen die Kaltwasserkur als das Beste bei Skrofulose. Wo Gelegenheit gegeben ist die Kinder an die See zu bringen, ist dieselbe mit Freuden zu benutzen, der Aufenthalt in der Seeluft allein kann heilen. Deswegen sind auch die Seehospize für Skrofulöse als Fortschritt zu begrüßen.

Nährweise: Bis zum 2. Jahre ausschließlich Milch. Kuhmilch muß mit Milchzucker versetzt werden nach der Weise, wie bei dem Artikel „Kinderernährung und Pflege" angegeben ist. Bekommt dem Kinde die Milch nicht, so setze man einige Tage aus und gebe Kraftgries oder Leguminose oder frisch bereitetes Eiweißwasser und oft einen Schluck frisches Trinkwasser, fange bei besserem Aussehen des Kothes wieder mit Milch an, wechsle eventuell den Milchhändler.

Nach dem 2. Jahre ist auch andere Kost erlaubt, aber man soll sich namentlich an Milch und frische Gemüse, Spinat, Blumenkohl, Möhren und Obst halten, nur gut ausgebacknes Brot, etwas Weizenschrotbrot oder Roggenbrot, am Besten keine Kartoffeln, wohl aber Eierspeisen, etwas zartes Fleisch und Fleischbrühe.

Manche Kinder nehmen gern einen Löffel Leinöl, dies kann man bei zarten Kindern mit schwachen Knochen und durchsichtiger Haut gern erlauben.

Bei schwacher Verdauung giebt man die Milch erst eßlöffelweise bis zur Menge eines halben Weinglases und setzt eine kleine Prise Kochsalz zu, oder man kann auch die Milch mit Tausendgüldenkrautthee oder Malzkaffee gemischt geben. Zur Milch soll man geriebenes Schrotbrot hinzusetzen, auch etwas Zwieback oder altbackne Semmel geben. Immer sind die Ausleerungen zu controliren, ob gut verdaut wird, oder ob stinkende Ausleerungen stattfinden (halbverdautes Eiweiß) oder Käsegerinnsel unverdaut den Darm verlassen.

Sonnenbrand — Wundsein der Haut durch Sonnenbrand. Man pudere sich mit gewöhnlichem Reispuder, am nächsten Tage wische man vor dem Ausgehen mit frischem Talg sanft über die gereizten Stellen.

Sonnenstich, durch Bewegung und Marschiren in der Sonnenhitze auf schattenlosen Wegen zeigt sich mit Uebelkeit, Kopfweh, Bewußtlosigkeit Man hüte sich vor alkoholischen Getränken, auch schon am Tage vor dem Marsche, überlade den Magen nicht, trinke auf dem Marsche öfter

einen Schluck Wasser oder kalten Kaffee oder befeuchte den Mund mit Citronensaft, Zwiebel ꝛc. (die Orientalen machen Tage lange Reisen, auf dem sie nur Brod und Zwiebel essen), oder Essigwasser mit Fruchtsaft, beenge den Hals nicht durch Halsbinde oder engen Kragen. Ist der Sonnenstich eingetreten, also Uebelkeit, Kopfdruck, Bewußtlosigkeit vorhanden, so bringe man den Kranken in den Schatten, kleide ihn aus, wasche die Haut mit Essigwasser, bürste Handteller, Vorderarm, Waden und Fußsohlen tüchtig, gebe Essigklystiere und massire erst den Magen, dann sanft den Hals, halte Salmiakgeist unter die Nase. Auch ist ein lauwarmes Bad mit kühler Uebergießung der Brust und des Nackens und zweiminutlich gewechselte kühle Aufschläge auf den Kopf zu empfehlen.

Stoffwechsel. Wichtigste Daten des. Die wichtigsten Ergebnisse der Wissenschaft über den Stoffwechsel unseres Organismus in Zahlen sind folgende:

Das Blut beträgt $^1/_{12}$ des Körpergewichts.

Das Blut hat in 100 Theilen 82 Theile Wasser und 18 Theile feste Bestandtheile.

Von den festen Bestandtheilen (18 Prozent) sind der größte Theil Eiweiß und Faserstoff, kaum 1 Procent Salze, nämlich schwefelsaures Kali, Chlorkali, Chlornatrium (gegen $^1/_2$ Prozent) phosphorsaures Kali und Natron, phosphorsaurer Kalk und Magnesia, Eisenoxyd. (Deswegen enthält das nordamerikanische Hosfordsche Backpulver, das die in der Kleie enthaltenen und mit ihr beim Mahlen verloren gegangenen Natursalze ersetzen soll: Kali, Phosphorsäure, Kalk, Magnesia.)

33 Procent des Gesammtbluts machen die Blutkörperchen aus (die ja auch wieder aus Wasser und festen Bestandtheilen bestehen). 1 Cubikmillimeter Blut enthält 5 Millionen solche Körperchen. 80 Procent d. h. $^3/_4$ der rothen Blutkörperchen werden täglich im Stoffwechsel verbraucht, indem sie Sauerstoff aufnehmen und immer wieder durch Umwandlung weißer Blutkörperchen, welche aus dem Knochenmark, Milz, Lymphdrüsen kommen, ersetzt. Wenn diese Umwandlung mangelhaft vor sich geht, entsteht Bleichsucht.

Das Herz faßt circa 200 Gramm Blut; ein mittlerer Mann hat 5000 Gramm Blut.

Der Kreislauf des Blutes vollzieht sich in 23 Sekunden.

Das Herz schlägt in der Minute 70—80 Mal. Mit 26—28 Pulsschlägen ist ein Kreislauf vollendet.

Aus den feinsten Verzweigungen der Blutadern, den Haargefäßen, welche alle Organe netzartig durchstricken und umstricken, sickert das Blut in diese Organe, tritt in Wechsel mit diesen Organen (wie aus den Drainröhren auf die Wiesen). Diese Ernährungsflüssigkeit nennt man Lymphe; täglich wird $^1/_{12}$ des Körpergewichts (gerade soviel, wieviel das Blut selbst beträgt) bei normaler Ernährung Lymphe aus dem Blute abgegeben; diese sammelt sich, verändert durch den Stoffwechsel, in den Lymphgefäßen und geht von da aus in den großen Lymphgang, welcher in der Brusthöhle in die große Hohlblutader mündet. Man sieht, wie eine ununterbrochene Erneuerung stattfindet, wir sahen ja auch, daß 80 Procent der Blutkörperchen täglich zerstört werden.

Unser Organismus sondert ferner täglich ab; 4 Pfd. Galle, 12 Pfd. Magensaft (kann bis 25 Pfd. steigen, wo er dann natürlich sehr verdünnt ist), $^1/_2$—3 Pfd. Mundabsonderung. Diese Absonderungen werden ebenso wie die 12 Pfd. Lymphe zum großen Theil wieder ins Blut aufgesogen.

Abgegeben werden wirklich $3^1/_2$—4 Pfd. Harn, $^1/_3$ Pfd. Koth (außer bei Leuten, die zu viel essen und es nicht verdauen, oder unverdauliche Dinge essen, da beträgt die Kothmenge viel mehr) und 2 Pfd. Schweiß.

Im Durchschnitt verzehrt ein erwachsener Mann täglich 110—130 Gramm Eiweiß, 84—100 Gramm Fett, 320—400 Gramm Kohlehydrate (Mehl, Zucker), 30 Gramm Salze und 2800 Gramm Wasser (gegen 3 Liter).

Das Eiweiß ist zusammengesetzt aus	53—55	Theilen	Kohlenstoff,
	5	„	Wasserstoff,
	12—15	„	Stickstoff,
	1—1,5	„	Schwefel,
	26	„	Sauerstoff.

Da die Kohlenhydrate und Fette aus Kohlenstoff und Wasserstoff bestehen, sieht man, daß aus Eiweiß auch sie gebildet werden können, aber mit großer Arbeitskraft.

Die Salze dagegen, phosphorsaures Kali und Chlornatrium 2c., sind nicht im Eiweißatom enthalten, sie müssen zum Bestehen des Körpers zukommen. Daher die Nothwendigkeit dieser Salze, welche wesentlich in den grünen Gemüsen und Salaten enthalten sind, nicht

mit kochendem Wasser auszulaugen, sondern sie sorgfältig zu erhalten. Lungen- und Krebskrankheiten, nervöse Störungen aller Art, Verdauungskrankheiten rühren von ungenügender oder einseitiger Ernährung her namentlich daher, daß zu wenig grünes Gemüse, Salate, Obst gegessen werden. Ein großes Procentsatz des Viehes, dessen Fleisch wir essen ist krank, aber wir essen es, in der *falschen* wissenschaftlichen Annahme, Fleisch mache Fleisch, wir trinken gefälschten Wein, weil er Kraft geben soll — und lassen in fruchtbaren Jahren das Obst verfaulen, brühen unsre Gemüse aus, um ja kein Stäubchen Schmutz mitzuessen, werfen das Beste vom Getreide weg um ja recht „feines“ Mehl zu erhalten.

Die Lunge kann in sich aufnehmen 3770 Cubikcentimeter, d. i. gegen 4 Liter Luft (vitale Capacität), wir athmen durchschnittlich 19mal in der Minute, auf einmal athmen wir ungefähr 500 Gramm, ½ Liter. Die Einathmungsluft besteht im Durchschnitt aus 20,8 Sauerstoff, 79 Stickstoff und 0,04 Kohlensäure.

Die Luft, welche wir ausathmen, beträgt 16 Theile Sauerstoff, 79,5 Stickstoff und 4,38 Kohlensäure.

Also der Stickstoff bleibt gleich, vom Sauerstoff ist nur noch ¾ da, aber Kohlensäure ist 100 Mal mehr in der Ausathmungs- als in der Einathmungsluft.

Nicht aller aufgenommene Sauerstoff wird als Kohlensäure wieder ausgeathmet, ein Theil bleibt im Organismus zunächst und verläßt ihn auf anderm Wege als durch die Lunge.

Das sind die wichtigsten Zahlen, die Jeder sich einprägen muß, um auch die Krankheitsprocesse zu verstehen.

Stuhlgang. Woraus besteht der Koth, was geht unverdaut ab, oder nur halbverdaut? ist für eine vernünftige Ernährung des Menschen eine wichtige Frage. Durchschnittlich werden 150 bis 200 Gramm durch den Stuhlgang täglich ausgeschieden.

Durch die Bewegung des Darms wird der Darminhalt, nachdem er höchstens 2 bis 3 Stunden im Dünndarm, oft aber 12 Stunden und darüber im Dickdarm verweilt hat, in den Mastdarm weiter befördert. Durch den am Ende des Mastdarms befindlichen Kreismuskel, der unter dem Einflusse des Willens steht, wird der Inhalt des Mastdarms längere Zeit zurückgehalten. Das Centrum für die Erregung des Schließmuskels liegt im Lendenmark (deswegen bei Erkrankung desselben oft unfreiwillige Entleerung des Koths). Das öftere An-

dringen des Kothes gegen den Schließmuskel bewirkt endlich die Erschlaffung desselben. Dazu wirkt die Zusammenziehung der **Bauchmuskeln** wesentlich mit. Hier siehst Du, lieber Leser, wie schädlich es ist, immer zusammengebückt zu sitzen, wie gut, zu gehen und zu reiten, um die Bauchmuskeln anzuregen, wie sehr gut die Massage und elektrische Behandlung des Leibes ist, um die Verdauung zu befördern.

Die Farbe des Koths rührt her von dem Gallenfarbstoff, 75 % des Koths sind Wasser; im Darmkanal hinzugekommene Stoffe sind 14 % (Schleim, Gallenharz, Fett u. s. w.). Man hört oft die Rede: Ich habe ja nichts gegessen, woher soll der Stuhlgang kommen, aber der Stoffwechsel geht auch ohne Nahrung vor sich und im Darme kommen eben die genannten Stoffe zur Ausscheidung.

Die freien Gase des Dickdarms sind Kohlensäure, Stickstoff und Kohlenwasserstoff (Brenngas), Spuren von Schwefelwasserstoff.

Da der Koth immer in fauliger Zersetzung begriffen ist, so sind Butter- und Essigsäure darin. Bei Leuten, welche mehr essen als sie verdauen, findet man unverdautes Fleisch, Fett, Stärkemehl, Käsestoff, Zucker 2c. Bei Nahrung von Stärkemehl (Brot) und Cellulose (Gemüse) nimmt die Kothmenge erheblich zu. Die Schalen der Gemüse (Cellulose) gehen unverdaut ab, so auch die Linsen und Bohnen, wenn sie nicht gehörig zubereitet und den Abend vorher eingeweicht und mit Pflaumen und Aepfel weich gekocht sind.

Es herrschen dabei große Verschiedenheiten. Der Darmkanal des Einen verträgt und verdaut das, was für den des Anderen ganz unverdaulich ist.

So sollte Jeder seinen Koth bisweilen untersuchen lassen, um zu sehen, was für ihn verdaulich ist, was nicht, was er genießen muß, um guten Stuhlgang zu haben, was nicht 2c. 2c. So ißt Mancher z. B. Bratkartoffeln zu allen Speisen und sie gehen unverdaut ab.

Ein großer Theil des reichlich genossenen Fleisches geht ebenso nur halb benutzt, im fauligen Zersetzungszustande ab.

Bei vegetarischer Nahrung riecht der Koth oft sogar gut (wie z. B. auch Kuhmist), dagegen bei überwiegender Fleischnahrung stinkt er meist.

Durch den Darm gehen auch oft Gallensteine ab.

Bei Magenblutungen ist der Koth theerartig schwarz, bei Blutungen aus dem Mastdarme geht das Blut nicht ganz vermischt mit dem Kothe, sondern rothfarben ab.

An den Ausleerungen von Säuglingen und kleinen Kindern sollte

man controliren, ob sie die Nahrung gut verdauen. Sie sollen dünnbreiig sein, gelb aussehen und keine unverdauten Käseflocken enthalten. Sind solche Käseflocken vorhanden, so ist die Milch zu voll und muß mehr verdünnt, event. mit derselben einmal einen Tag lang ausgesetzt werden. Oder aber der Milchhändler muß gewechselt werden. Wenn sie schaumig sind, so zersetzt sich die Nahrung (Mehlbrei fälschlicher Weise), manchmal sind Schleimmassen beigemengt, oder gekochtem Sago ähnliche Schleimstücke bei Dickdarmkatarrh, oft auch kleine Mengen Blut bei Darmkatarrh der Kinder.

Manchmal sind ganz verhärtete steinige Kothmassen, die Monate lang im Darm lagern, die Ursache schlimmer Beschwerden.

Da ist Leinöl oder Ricinusöl sehr zu empfehlen, eßlöffelweise mit Kaffee, bis der Darmstein abgegangen ist, und Leibumschläge, Sitzbäder.

Hat ein Kind eine Münze oder sonst ein Spielzeug verschluckt, so gebe man ihm gekochte und gequetschte Kartoffeln soviel es essen kann. Sie hüllen den Körper ein, daß er nicht schadet. Auch dicker Reis und Hafergrütze thun das. Erwachsene, die Knochenstücke verschluckt haben, mögen viel Sauerkohl essen.

Syphilis, constitutionelle Geschlechtskrankheit, d. h. Erkrankung des ganzen Körpers in Folge von Ansteckung, verläuft mit Hautausschlägen (mit kupferrother Färbung) verschiedener Art — fleckenartig, schuppend, krustig ꝛc., mit Entzündungen auf der Schleimhaut des Mundes und Rachens, ergreift später besonders gern die Knochenhaut, namentlich an den Schienenbeinen, den Schädelknochen ꝛc., bringt an diesen Stellen die heftig bohrenden nächtlichen Schmerzen hervor, kann endlich auch die großen Drüsen, wie Hoden, Leber ergreifen, ja bringt oft auch schwere Gehirnkrankheiten und Rückenmarkskrankheiten hervor. Man bezeichnet mit Syphilis oder Luës im Volke oft auch jeden Tripper, Entzündung der Harnröhre mit Schleimausfluß, ebenso jedes Schankergeschwür. Dies ist aber unrichtig. Nur die constitutionelle Erkrankung des ganzen Körpers nach geschlechtlicher Ansteckung heißt Syphilis. Oft ist hier nur eine kleine Blüthe oder ein seichtes Geschwür an den Geschlechtstheilen gewesen, dann sind die Leistendrüsen erst geschwollen, aber ohne daß es zur Eiterung kommt, und nach 6 Wochen ungefähr kommt ein Hautausschlag zum Vorschein. Meist sind dann auch die Drüsen am Halse, Nacken, Achselhöhle, Ellenbogen geschwollen. Der nicht syphilitische Schanker verläuft meist mit Bubo (Leistendrüsenanschwellung), der zur Eiterung und zum Aufbruch kommt.

Bei dem Tripper findet man am After und an den Geschlechtstheilen die spitzen Feigwarzen, bei der Syphilis dagegen die breiten (Condyloma latum).

Nach jedem Beischlafe, der nicht unbedingt ganz rein ist, muß man sich sorgfältig waschen, auch alle Winkel und Falten der Schleimhaut zu reinigen suchen. Man kann dazu reines Wasser verwenden, besser aber ist es, einige Krystalle hypermangansaures Kali in das Wasser zu geben, so daß es hellrothe Färbung annimmt.

Sollte man in den nächsten Tagen eine Blüthe, oder ein Geschwür, oder einen Hautriß bemerken, so lasse man die kranke Stelle ausätzen oder ausschneiden. So wird oft eine Allgemeinerkrankung vermieden. Bei der großen Gefährlichkeit des Leidens wende man sich an einen in dieser Krankheit gut bewanderten Arzt, nehme keinesfalls sofort Quecksilber weder innerlich, noch als Einsalbung. Meist wird man mit Schwitzbädern, Kastendampfbädern oder Bettdampfbädern, Dampfpackungen, mit feuchten Einpackungen, mit Sitzbädern, mit Leibbinden durchkommen, auch die Anwendung der heißen Luftbäder, welche eine Art Heilfieber hervorbringen, ist in vielen Fällen gut. Dabei reizlose Kost (ohne Gewürz und Fleisch), bei veralteten Fällen Trockendiät, viel Bewegung an freier Luft bis zu starker Ausdünstung, Wirkung auf Stuhl und Urin.

Das, was die Syphilis heilt, ist nicht das Quecksilber oder Jod, sondern der veränderte Stoffwechsel, durch den die kranken Zellen ausgeschieden und neue, gesunde gebildet werden, und dieser veränderte Stoffumsatz muß eben durch veränderte Diät und veränderte Lebensweise, durch Ausscheidung auf die Haut, durch den Stuhlgang und Urin erreicht werden.

Es ist eine verbrecherische Rücksichtslosigkeit, mit Anderen gemeinsam Teller, Löffel, Messer, Gabel, Handtücher ꝛc. zu gebrauchen, wenn man syphilitisch ist. Nie versäume man aus falscher Scham zur rechten Zeit zum Arzte zu gehen. Die Syphilis ist heilbar, namentlich wenn man sie rechtzeitig in Behandlung nimmt.

Gerade auf dem Gebiete der Geschlechtskrankheiten preisen sich Schwindler in Hülle und Fülle an. Durch falsche Behandlung von diesen Menschen wird dann die Krankheit erst schwer und gefährlich gemacht.

Also die Regeln: Sorgfältige Waschung nach dem Beischlafe, am Besten mit Lösung von hypermangansaurem Kali.

Knötchen oder Risse an den Geschlechtstheilen muß man sofort ätzen oder ausschneiden lassen (man beseitigt sie auch durch galvanischen Glühdraht, also elektrisch). Dann tüchtig Dampfbäder und Packungen, Leibumschläge. Sobald aber Hautausschlag oder Geschwüre sich doch zeigen sollten, eine energische Schwitz- und Entziehungskur und viel Bewegung in guter Luft.

Wie bei der Ruhr ein rosenartiger Ausschlag auf der Haut auftritt, so auch bei der Syphilis als Heilversuch der Natur.

Es ist irrig zu glauben, daß die Krankheit geheilt sei, wenn der Hautausschlag durch Quecksilber und Jod vertrieben ist. Bald kommt ein Rückfall mit neuem Hautausschlag. Nur durch lange fortgesetzte Schwitz- und Diätkur kann gründliche Heilung erzielt werden. In vielen Fällen ist die Schrothsche Kur (in Lindenwiese) oder eine dieser ähnlichen, in einer guten Naturheilanstalt ausgeführt, von ausgezeichneter nachhaltiger Wirkung. Die Schrothsche Kur besteht wesentlich in Flüssigkeitsentziehung durch vorwiegend trockene Nahrung und Einwirkung feuchter Wärme auf die Haut.

T.

Trinken von kaltem Wasser auf die Hitze. Gewöhnlich sagt man, darnach entstünde Schwindsucht oder auch Herzschlag. Man ließ deswegen die vom Durst gequälten Soldaten auf dem Marsche nicht trinken, jede Mutter warnt ihre, auf eine Fußreise ausziehenden Kinder vor Trinken auf die Hitze. Ist das nun wirklich so schädlich? Gehetzte Hirsche trinken sofort aus einem Bache, ebenso Pferde, Hunde 2c. Nun, in der That kann durch sehr kaltes Quellwasser von 6° R., schnell und reichlich getrunken in leeren Magen, wenn der ganze Körper erhitzt, der Puls beschleunigt ist 2c. durch diesen Reiz auf die Magennerven das Blut plötzlich in den Lungenblutadern stauen und ein

Bluterguß in die Lunge erfolgen, oder vermittels der Magenäste des N. vagus im äußersten Falle Stillstand des Herzens erzeugt werden. Ist aber das Wasser nicht so sehr kalt und braucht man die Vorsicht:

1) einen Bissen Brot zu essen und einen Schluck Wasser dazu in den Mund nehmen,

2) das Wasser erst etwas im Munde zu erwärmen,

3) bei reichlicherem Trinken etwas Zucker in das Wasser zu thun,

4) nach dem Trinken wieder in Schweiß sich zu laufen,

so ist das Trinken auch bei schwitzendem Körper und beschleunigtem Puls ungefährlich.

Tripper. Entzündung und eiterig-schleimiger Ausfluß aus der Harnröhre (bei Frauen aus der Scheide und Harnröhre) in Folge Beischlafs mit einer kranken Person.

Wenige Tage nach dem unreinen Beischlafe entsteht heftiges Brennen bei dem Uriniren, Röthe der Mündung der Harnröhre zeigt sich und es erfolgt ein Ausfluß, erst weiß und dünn, dann weiß-gelblich dick.

Man nehme täglich 2 Sitzbäder kurz und kühl, Nachts eine T binde, mache täglich Einspritzung mit Wasser von 20 ° 3stündlich, nehme eröffnende Klystiere lauwarm, und befolge entziehende Diät — kein Fleisch, keine Gewürze, kein Bier, Schnaps, höchstens ein wenig Rothwein, Haferschleim und Reis mit Apfel- und Citronensaft, außerdem ist absolute Ruhe und Horizontallage geboten. So wird auch der ärgste Tripper bald aufhören zu laufen und heilen, während durch Einspritzungen von Zink, Sublimat, Tannin rc. allein blos einstweiliges Zurücktreten des Ausflusses bewirkt wird. Auch der Copaivabalsam rc., innerlich angewandt, verdirbt nur den Magen und reizt die Nieren. Der erste Tripper bei dem Manne ist sehr schmerzhaft und kann, unpassend behandelt, lange Monate dauern. Es kann Nebenhodenentzündung hinzukommen, die wüthende Schmerzen macht. Deswegen ist es geboten, den Hodensack im Suspensorium (Tragbeutel) zu tragen.

Ferner kann auch Entzündung der Vorsteherdrüse (Prostata) hinzukommen, die sich durch heftigen Schmerz im Mittelfleisch (Dammgegend), Druck auf den Mastdarm und Stuhlzwang kund giebt. Leinölklystiere, kühle, oft gewechselte Umschläge auf die Dammgegend, laue Sitzbäder bis 1 Stunde dauernd sind dabei nothwendig, auch Dampfcompressen und Rohrstuhldampfbäder mit darauf folgender kühler

Waschung erweisen sich von vorzüglicher Wirkung, wenn die Entzündung mehr vorgeschritten ist.

Bei Nachtripper, der oft Jahre lang besteht und sich in Entleerung von weißem Saft, tropfenweise, meist früh nach dem Stuhlgange und nach dem Uriniren und in Schmerz an gewissen Stellen der Harnröhre kund giebt, sind tägliche (1 bis 2 Minuten) kurze kühle Sitzbäder, Einführen von Bougies (Harnröhrensonden) und Leib- und Schenkelpackungen anzuwenden, auch jede Woche ein Bettdampfbad sowie Rücken- und Schenkelgüsse sind zu empfehlen.

Natürlich muß man sich während der Krankheit vollständig vom Beischlafe enthalten, viele Fälle von Frauenkrankheit sind z. B. lediglich auf die Ansteckung des Mannes durch die letzten Reste eines alten Trippers zurückzuführen.

Hartnäckige Tripper und Nachtripper heilt man am Besten durch diätetische Maßregeln, also Trockendiät, Flüssigkeitsenthaltung, kühle Sitzbäder, oder rascher Wechsel zwischen warmem und kaltem Sitzbade, T-binde Nachts, kalte Douchen gegen die innere Fläche der Oberschenkel. Vor allen Dingen ist aber eine Ausspritzung der Harnröhre anfänglich mit lauem und allmählig immer kühlerem Wasser nothwendig.

Trockendiät wird bei manchen chronischen Diarrhoen, Wassersucht, Verhärtung, Unterleibsgeschwulste der Frauen, Syphilis, chronischen Hautkrankheiten ꝛc. oft mit großem Erfolge angewendet. Früh Hafermehltrank, Gerstenschleim mit Apfel, zum 2. Frühstück 1 Tasse Cacao mit Zwieback oder Cakes, oder altbackener Semmel, Schrotbrod.

Mittags: dick eingekochten Reis, Gräupchen, Hirse, Gries, Nudeln, Möhren.

Abends: Schrotbrod mit Obst, oder saure Milch mit geriebenem Schrotbrod, eventuell ein Glas reinen Naturwein.

Nachts: Rumpfpackung und Morgens feuchte und trockene Abreibung.

Viel Bewegung im Freien, Schlafen bei offenem Fenster. Nach einigen Wochen, wenn es der Arzt für nöthig hält noch strengeres Regime: früh altbackene Semmel, Cacao fällt weg, Mittags dicken Reis mit etwas Möhren und Wurzeln, Gerstengrütze, Brodsuppe oder Maizenagericht, dazu Schrotbrod oder Weißbrod, Abends wieder trockene Semmel, (mit Apfel, oder ein Glas Wein bei großem Durst). Trockene Semmeln kann der Patient den ganzen Tag essen. Um den großen Durst zu stillen, nehme man etwas Citronensaft. Nach 3—4 Tagen kommt ein Trinktag,

10*

an dem man den heftigen Durst in kleinen Zügen mit gutem, leichten Naturwein löschen läßt.

Jede Woche erhält der Patient dabei zwei Bettdampfbäder mit folgender lauer Abwaschung, Tags über oft zweistündigen Leibumschlag, Nachts feuchte Packung mit umwickelter Wärmflasche an die Füße. Manchmal wird man auch Sonnenbäder anwenden, um Ausscheidungen anzuregen. Bei Frauenkrankheiten (Geschwülste im Unterleibe) lassen sich sehr schöne Erfolge durch Trockendiät, verbunden mit Packungen, Sitzbäder, Bettdampfbäder ꝛc. erzielen. Man läßt eventuell nach mehreren Wochen z. B. eine Erdbeerkur machen, dann wieder Trockendiät und so weiter.

Es ist bei dieser Kur die größte Vorsicht nöthig. Namentlich muß sie sehr individuell angepaßt, nicht schablonenhaft durchgeführt werden.

Jeder Kranke braucht eine andere Trockenkur. Es wird durch diese meist ein Heilfieber hervorgebracht (gewaltige Reaction des Körpers auf den Eingriff durch die Diät), das man dann geschickt benutzen muß. Diese gewaltige Veränderung des ganzen Organismus ist das, was man erstrebt. — Was an der Koch'schen Entdeckung wahr ist, ist das, daß durch die Einspritzung oft Fieber erzeugt wird; man vermag dasselbe aber nicht mit Sicherheit zu beherrschen und in richtige Bahnen zu leiten.

Trunksucht. Es ist festgestellt, daß ein großer Theil der Verbrechen und Geisteskrankheiten auf Rechnung der Trunksucht kommt. Trunkenheit ist ein Zustand von Wahnsinn. Wenn sich dieser öfter wiederholt, treten Ernährungsstörungen des Gehirns auf, die zu Verbrechen und Irrsinn führen.

Durch die Trunksucht wird das Familienglück zerstört, die Erziehung der Kinder vernachlässigt und endlich das Furchtbarste — den Kindern ein Fluch auf ihre Lebenslaufbahn mitgegeben, der sie unfähig macht zum Kampfe ums Dasein. Theils werden sie wieder trunksüchtig, theils zeigen sie moralischen Blödsinn mit gänzlicher Unerziehbarkeit, theils sind sie nervös, unglücklich, unzufrieden, immer bereit zur Flasche zu greifen um Ruhe zu finden, theils exaltirt, oft sogar Gewohnheitsverbrecher. Sie sind Stiefkinder der Natur und leiden unter dem Joch einer schlechten Organisation.

Uebermäßiger Alkoholgenuß ist der wichtigste Grund der Verarmung, da allmählig die Besonnenheit und Willensstärke verloren geht.

Trunksucht macht den Körper weniger widerstandsfähig gegen schwere Krankheiten, denen Säufer leicht unterliegen.

Trunksucht führt zu vorzeitigem Lebensende durch die direkten Folgen.

Trunksucht ist eine der ersten Ursachen des Irrsinns, der mit dem Delirium beginnt und allmählig zu völligem Blödsinn führt. Die meisten Irrenärzte, und zwar in Europa wie Amerika, schreiben der Trunksucht einen sehr großen Procentsatz als Ursache der Geistesstörungen zu. Rush berichtet, daß in dem großen Pensylvania-Hospital ein Drittel der Geisteskranken dies durch Mißbrauch geistiger Getränke geworden ist. Ja, es besteht die Meinung unter Fachleuten, daß die bei den in Cultur und Civilisation am meisten fortgeschrittenen Nationen immer mehr anschwellende Zahl von Geistesstörungen mit dem zunehmenden Mißbrauch geistiger Getränke zusammenhängt. Dieser Mißbrauch geistiger Getränke aber hängt wieder zusammen mit dem gesteigerten Kampfe um materielle Güter, dieser aber zum Theil wenigstens von einer falschen Lebensansicht, die sich auf Genußsucht zuspitzt und es verlernt hat, Glück bei bescheidenen äußeren Ansprüchen im Innern zu suchen.

Endlich ist die Trunksucht auch die Quelle von Verbrechen gegen sich selbst, der zahlreichen Selbstmorde, zu dem der Entschluß einem durch Alkohol verkommenen Gehirn entspringt, und eine der wichtigsten Entstehungsursachen der Verbrechen aller Art.

Die Trunksucht kommt oft bei Kindern geistig und moralisch defekter Personen vor, sie sind zwar oft hoch begabt, aber gemüthskrank, leiden an heftiger Bauchangst, haben einen krankhaften Zustand der Magennerven. Um diese Angst loszuwerden, nehmen die einen Morphium, die andern Alkohol, betäuben sich für einige Stunden, haben dann physischen und moralischen Katzenjammer, und greifen wieder zu dem falschen Freunde, um sich künstliche Lebensfreude und Lebensmuth zu machen. Zuletzt sind sie überhaupt nur noch arbeitsfähig, wenn sie die genügende Dosis Alkohol im Blute haben. Je mehr den krankhaften Magennerven der Wille gethan und getrunken wird, desto stärkere Gaben gehören allmählig dazu, um sie zu befriedigen.

Weil man krank ist, trinkt man, und weil man trinkt, wird man immer kränker — der circulus vitiosus, vom bösen Geist im Kreis herumgetrieben. Der an und für sich schwache Wille wird durch die viele Trunkenheit immer schwächer, die Besonnenheit geht verloren und der körperliche und moralische Bankerott ist da. Die Trunksucht ist der Ausdruck der modernen Krankheit: der Willenskrankheit. Die ganze

Energie wird im einseitigen materiellen Streben verbraucht, und für das innere Leben, für die Herstellung eines harmonischen geistigen Lebens bleibt keine Kraft übrig. Das ist ja auch der Grund der epidemischen Nervenkrankheit und des Pessimismus.

Was soll man thun? An die Willenskraft des Trinkers appelliren? Die ist ja nicht da oder schläft wenigstens. Soll man eine Ekelkur machen? indem man Brechweinstein ꝛc. dem geistigen Getränke zusetzt, oder den Säufer einsperren und alle Speisen und Getränke mit Branntwein versetzen? Alles dies sind unsichere und gefährliche Kuren.

Man werfe auch sein Geld nicht weg mit den in Zeitungen angepriesenen Mitteln gegen Trunksucht — diese sind alle Schwindel.

Man muß den krankhaften Zustand der Magennerven beseitigen, die Magennerven umstimmen. Da ist das Erste: Aenderung der Diät. Es ist eine verbürgte Thatsache, daß der Fleischgenuß den Alkoholgenuß fordert, beide sich bedingen — also muß der Trinker dem Fleische entsagen und sich an trockene und grüne Gemüse, Obst und Brod gewöhnen. Man kann seinen Geschmack ja gänzlich umändern, sodaß man statt an Scharfem, Fettem und Gewürztem am Süßen und Milden Geschmack findet. Viele Trunksüchtige haben nach Regelung ihrer Diät nicht nur schon nach vier Wochen keinen Appetit zu geistigen Getränken, dieselben widern sie sogar an. Welch riesigen Einfluß die Magennerven auf den ganzen Blutumlauf und das Nervensystem haben, ist ja physiologisch konstatirt, am besten wissen dies die vielen Nervenkranken, die nach jeder warmen Mahlzeit heftige Aufregung, ein dunkelrothes Gesicht und furchtbare Angst bekommen!

Weiter wirkt man auf die Magennerven durch die elektrische Massage des Leibes ein, die nicht genug empfohlen werden kann.

Durch Leibumschläge, Ganzbäder und Sitzbäder, einen Tag um den anderen wechselnd, und ³/₄ Packung mit anschließendem Halbbade erfrischt man den Organismus.

Wenn die Gier nach Alkohol kommt, wäscht man dem Betreffenden den ganzen Körper mit kühlem Wasser ab und läßt ihn einen tüchtigen Marsch machen. Nothwendigkeit ist immer die Entfernung aus dem Hause und den gewohnten Verhältnissen, die allerlei Hindernisse bieten, und Aufsicht eines energischen und edlen Arztes, der wirklich psychologische Kenntnisse besitzt. Es gilt immer den ganzen Organismus umzustimmen, sodaß der krankhafte Anreiz wegfällt, dem der schwache Wille eben nicht widerstehen kann. Es ist besser, daß ein Glied verderbe, denn daß

der ganze Körper sterbe. So ist auch besser, daß ein Theil des Vermögens für Befreiung von dem Laster angewendet werde, als daß der Mensch im Sumpfe verkommt.

Typhus, Unterleibstyphus, Nervenfieber befällt namentlich kräftige Personen im kräftigsten Alter. Oft werden nur die Bewohner einer Straße oder einiger Häuser von der Krankheit ergriffen; man giebt in diesem Falle dem verdorbenen Brunnenwasser Schuld. Nach einer anderen Ansicht sollen namentlich mit den Sinken des Grundwassers mehr Typhusfälle vorkommen. In manchen Gegenden erlischt der Typhus nie ganz, in anderen ist er seltener. Jede Gegend hat eben nach ihrer ganzen Lage, Wasser, Bauart, sowie den Gewohnheiten der Bevölkerung auch ihre bestimmten Krankheiten. Dresden ist z. B. die Stadt der Katarrhe.

Der Typhus kann im Anfange mit heftigem Magenkatarrh verwechselt werden, weil auch bei diesem tiefe Verstimmung, Abgeschlagenheit und Fieber sich bemerklich machen.

Auch kann ein heftiger Luftröhrenkatarrh, der den Typhus zu begleiten pflegt, den Beginn des Typhus verschleiern.

Im Anfang kann auch Verwechselung mit Miliartuberkulose (galoppirende Schwindsucht) stattfinden.

Im Anfang des Typhus zeigt sich oft Nasenbluten, schwerer Stirnkopfschmerz, Ziehen und Schmerzen in den Gliedern wie bei Gelenkrheumatismus, Schwindel, sodaß der Patient sich nicht mehr aufrecht erhalten kann und das Bett aufsucht, und endlich die Betäubung, Schlafsucht, die völlige Theilnahmlosigkeit, woher der Name Typhus kommt. Am Ende der ersten Woche (vom ersten Schüttelfrost an gerechnet) zeigen sich namentlich in der Bauchgegend oft kleine rothe Flecken (Roscola).

Das Fieber steigt ganz staffelförmig, sodaß es Abends 1° C. höher ist als Morgens und den nächsten Morgen nur ½° C. fällt ꝛc. Anfänglich besteht Verstopfung, später ganz charakteristische erbsbreiähnliche dünne Stühle.

Der Typhuskranke liege in einem immer durchlüfteten kühlen Raume.

Man wasche den ganzen Körper viele Male des Tages mit Wasser von 20° R. ab, mache Leibumschläge mit kühlem Wasser, täglich mehrere Male Rumpfpackung von 20° R. mit Wärmeflasche für die Füße, abwechselnd mit Fuß- und Wadenpackung, bei hohem Fieber (über 39° C.) bringe man den Kranken nach der Rumpfpackung in ein Halbbad von

25° R., reibe Arme und Beine tüchtig und gieße kühles Wasser zu bis 20° R.

Man gebe oft ein Weinglas kühles Bleibeklystier, lasse sich aber nicht verleiten, die anfänglich bestehende Verstopfung mit starken Abführmitteln zu heben, sondern gebe Pflaumenbrühe, Citronenwasser 2c.

Als Nahrung während der Krankheit ist nur Flüssiges erlaubt, Hafermehltrank, Gerstengraupenschleim mit geschabtem Apfel, eingeweichte Brotsuppe 2c., wie unter Fieberdiät angegeben.

Bei Darmblutung mache man kühle Umschläge um den Leib und wechsele sie oft (fünfminutlich), gebe kühles kleines Bleibeklystier.

Wie das Fieber den Typhus beherrscht, so ist auch die Wasserbehandlung bei dem Typhus gerade das souveräne Mittel.

Da im Darm Geschwüre sind, hüte man den Kranken vor allen festen Speisen und lasse ihn namentlich nicht bei dem riesigen Appetite der Wiedergenesung hastig und schwere Sachen essen; nur allmählig zur gewöhnlichen Kost zurückkehren. Die Narben im Darm zerreißen sonst leicht. Es giebt auch ein sog. schleichendes Nervenfieber, bei welchem der Zustand der Betäubung über die 4—5 Wochen wie gewöhnlich bei Typhus, 10 bis 12 und mehr Wochen fortdauert und das Fieber immer wieder unregelmäßig sich einstellt. Hier können manchmal kalte Bäder von nur 1/2 Minute heilsam werden, mit Frottiren der Extremitäten und Uebergießung des Rückens mit darauf folgender Packung.

Wenn der Kranke etwas kräftiger wird und stehen kann, hülle man ihn in ein Betttuch ein, das man in 20° Wasser getaucht hat, und übergieße ihn so am offenen Fenster. Hierauf mache man Packung und bringe feucht umwickelte Wärmeflaschen an die Füße. Dieses Verfahren ist auch in vielen Fieberfällen zu empfehlen.

11.

Unterleibsentzündung. Eine ungenügende Behandlung der Unterleibsentzündung nach Frühgeburten ist die Ursache von vielen chronischen (über Jahre sich hinziehenden) Frauenkrankheiten. Jede Frühgeburt ist zu behandeln wie ein Wochenbett und noch sorgfältiger. Die Frauen, die eine Frühgeburt durchgemacht haben, dürfen erst recht nicht zu

zeitig aufstehen, nie eher bis alle Unterleibsbeschwerden verschwunden sind, nie eher bis sich die Gebärmutter gut zurückgebildet hat. Gewöhnlich sind bei einer Frühgeburt Reizungs- und sogar Entzündungszustände des Bauchfellüberzuges der Gebärmutter, Muttertrompeten, Eierstöcke vorhanden. Werden diese nicht sorgfältig beseitigt, so entstehen hier Ausschwitzungen, Verwachsungen, und Geschwülste welche Unfruchtbarkeit verursachen und Anlaß zu allen Arten Frauenkrankheiten geben: Eierstocksgeschwulst und Eierstockswassersucht, Verlagerungen der Gebärmutter, Geschwülste, welche Gebärmutter und Eierstöcke umgebend wie ein festes Packet im Unterleibe lagern und dann Veranlassung zu Operationen werden.

Man behandle die Unterleibsentzündung nicht mit Eisbeuteln, sondern mit kühlen, feuchten Umschlägen, deren oberste Lage man bei heftiger Entzündung und Fieber aller 2 Minuten wechselt, lege Fuß- und Wadenpackung an mit Wärmflasche, und sorge in sanfter Weise durch saure Milch, Plaumenbrühe, Mohnoel, Ricinusoel für Stuhlgang. Später gebe man 3/4 Packungen, weiterhin Bettdampfbad mit unbedeckten, dicken, feuchten Extracompressen auf die Unterleibsgegend und beseitige die Entzündungsreste sorgfältig und mit andauernder Geduld durch Leibumschläge und Sitzbäder mit Einspülungen in die Scheide. So erweicht man selbst harte Geschwülste und beugt schweren Frauenkrankheiten und Operationen vor.

Die Behandlung der Unterleibs(Bauchfell)entzündung bei Männern, wie sie durch Verletzungen, durch eingeklemmte Brüche, hartnäckige Verstopfung, durch Steckenbleiben von Kirschkernen 2c. im Wurmfortsatz des Blinddarms oder durch Entzündung des Blinddarms selbst, durch unvernünftigen Genuß vieler Klöße, schwerer Fischsaucen 2c., durch starke Pillen entsteht, ist in derselben Weise mit feuchten Umschlägen, deren oberste Lage recht oft gewechselt wird (2—5 Minuten), Ganzpackungen, Waden- und Fußpackungen mit Wärmflasche daran, Bettdampfbädern 2c., wie oben angegeben, zu behandeln.

Nahrung nur flüssig: Haferschleim, Apfelmus 2c., Citronenlimonade. Strenge Vermeidung jeder Bewegung, namentlich einer plötzlichen, heftigen. Dabei ist schon mancher Kranke, der auf dem Wege der Besserung war, noch untergegangen. Auch Klystiere vermeide man auf der Höhe der Entzündung. Oel ist hier geboten als Beförderungsmittel alter verhärteter Kothreste, wie sie hier oft vorkommen. Durch unvorsichtige Bewegungen oder unvorsichtiges

Klystieren kann man den entzündeten Darm leicht zum Zerreißen bringen und so den Tod verursachen.

Urin. Jeder Mann sollte auf seinen Urin achten, als die Absonderung, durch welche der Stickstoff den Körper verläßt und welche die wichtigsten Salze, Kochsalz, phosphorsaures Natron, Kali, Kalk rc. enthält. Der Urin reagirt sauer (färbt blaues Lackmuspapier).

In einer mittleren Harnmenge von $1\frac{1}{2}$ Liter (1500 Gramm) sind

1440 Theile Wasser,

60 Theile Salze, nämlich:

Harnstoff	35	Theile,
Harnsäure	0,75	"
Kochsalz	16,5	"
Phosphorsäure	3,5	"
Erdphosphate	1,2	"
Schwefelsäure	2,0	"
Ammoniak	0,65	"

Wenn viel Harn (das Doppelte oder Dreifache) täglich gelassen wird, dann müssen auch stets mehr feste Stoffe (Harnstoff und Salze) aus dem Körper ausgeschieden werden, wenn auch nicht gerade in dem Verhältniß mehr wie die Wassermengen, aber doch im Ganzen mehr. Also, wenn man viel trinkt, ohne Bedürfniß des Körpers, so werden mehr feste Stoffe neben dem Wasser ausgeschieden, als wenn man weniger trinkt.

Wenn der Urin dunkelroth aussieht und beim Erkalten ziegelmehlartigen Bodenschlag macht, so ist viel Harnsäure im Urin, d. h. es findet mangelhafter Stoffwechsel statt, wobei die Zersetzung nicht bis zum Harnstoff geht, sondern bei der Zersetzungsstufe der Vögel rc. stehen bleibt, Harnsäure, wie sie im Guano sich findet.

Dies ist aber der Fall bei jedem Magendarmkatarrh, nach Fieber rc.

Hier macht der Urin den schweren gelben Bodensatz, der sich an das Nachtgeschirr ansetzt.

Es giebt ja eine Reihe sogen. Urindoctoren, welche aus dem Urin die Krankheit erkennen wollen, oder, nach der Meinung ihrer Anhänger, sollen.

In der That nun kann man aus der Beschaffenheit des Urins eine Reihe Krankheiten erkennen, natürlich durchaus nicht Alle, sowohl was die täglich gelassene Menge, als was die Stoffe, die darin sind, anbetrifft.

Im Urin werden überflüssig genossene Flüssigkeiten rasch ausgeschieden, schon nach 1/4 Stunde, die Bierbrauereien machen nur den armen Nieren Arbeit und diese streiken dann eines Tages mit Nierenentzündung.

Der Urin riecht auch nach den Stoffen, die in die Haut eingerieben worden sind, z. B. Terpentinöl, und natürlich auch nach den verspeisten Stoffen, wie Spargel 2c.

Bei der Gelbsucht sieht der Urin roth, selbst schwarzbraun aus, grünlich schillernd mit gelbem Saume.

Bei der Gicht ist die Sache so: Während der Schmerzanfälle ist meistens keine, oder wenig Harnsäure im Urin, die ist eben im Blute und macht Störungen, aber wenn der Anfall aufhört, dann kommt mit heftigem Schweiße zugleich vermehrte Ausscheidung von Harnsäure (rothgelber Niederschlag im Urin).

Bei Entzündungen fehlt das Kochsalz im Urin, oder ist vermindert (salpetersaure Silberlösung giebt nur einen geringen, weißen, käsigen Niederschlag von Chlorsilber), so bei Lungenentzündung.

Bei Rhachitis ist meistens der phosphorsaure Kalk vermehrt und Milchsäure im Urin. Der Urin sieht trübe aus, riecht stark und macht auf den Windeln landkartenartige, gelbe Zeichnungen.

Bei Zuckerkrankheit sieht man an den Unterkleidern und auch an den Stiefeln weiße, sternförmige, aus eingetrockneten, zuckerhaltigen Urintropfen bestehende Flecken. Der Urin sieht hier hell, grünlich schillernd aus und schäumt stark. Die Urinmenge beträgt täglich 6 bis 10 Liter (statt 1 1/2). Das specifische Gewicht ist statt 1,015 hier 1,040 bis 1,060. Eine Urinwage läßt dies leicht erkennen.

Der Geschmack ist deutlich süß.

Bei Nierenkrankheit wie auch bei Diphteritis, Scharlach, Typhus 2c., ist Eiweiß im Urin. Wenn man den Urin kocht, oder mit wenig Salpetersäure behandelt, entsteht ein flockiger Niederschlag, ja manchmal eine gänzliche Erstarrung der Masse, d. i. Eiweiß, der Aufbaustoff des Körpers, und wenn die Nierenentzündung nicht geheilt wird, kann durch diesen Eiweißverlust der Tod eintreten. Aber gänzlich falsch ist, diesen Eiweißverlust nun ausgleichen zu wollen durch vermehrte Darreichung von Fleisch und Wein, das belästigt nur die Nieren, reizt sie immer mehr, statt sie zu entlasten und ihnen die Arbeit (wässerige Ausscheidung der Zersetzungsstoffe des Eiweißes) abzunehmen, oder

wenigstens diese Arbeit einzuschränken. Gerade bei Nierenerkrankungen ist Vermeidung der Fleischkost erste Bedingung.

Bei Steinleiden (Nierensteinen, oder Blasensteinen) geht oft Harngries ab (Kalksalze mit Schleim zu festen Körnchen zusammengeballt, welche meist braun gefärbt sind).

Bei Greisen nimmt der Urin oft eine dunkle, trübe Beschaffenheit an, manchmal riecht er stark wie Pferdestall (ammoniakalisch).

Kommt schlechte Hautpflege hinzu, wie oft bei Greisen, so lagern sich in der Haut die Harnstoffe ab und erregen hier das furchtbare Hautjucken, auch oft die entzündeten Augen 2c. Auch bei Säuglingen kommt der stark riechende, auffällig rothe Urin vor, der sehr häufig und dann nur tropfenweise entleert wird. Das Kind riecht dabei sauer aus dem Munde, erbricht leicht, hat unregelmäßige Ausleerungen, die Haut ist an verschiedenen Stellen wund und nässend. Hier ist die Ursache unpassende Ernährung, oder kranke Milch; also die Milch sofort wechseln, oder mit Weizenschrotmehltrank zu vermischen, oder einige Tage lang nur Griesabkochung und öfter einen Schluck frisches Wasser geben, Leibumschläge machen, überhaupt auf bessere Hautpflege achten!

Bei Blasenkatarrh sieht der Urin trübe, molkig aus und riecht auch stark ammoniakalisch.

Bei Leuten, die einen alten, schlecht geheilten Tripper haben, sieht man die sog. Tripperfäden, kleine, stäbchenartige Gebilde von Schleim, aus dem Blasenhalse stammend. Diese werden von Hypochondern oft für Samen gehalten. Samenfäden findet man auch im Urin, aber seltener.

Bei stark überreizten Onanisten geht in Gemüthsbewegung, oder bei krampfhaft gehaltenem Urin, Samen mit dem Urin ab.

Nach Krampfanfällen nach Migräneanfall, oder nach heftigen Gemüthserschütterungen, namentlich bei Frauen wird oft eine überraschend große Menge ganz wässerigen Urins gelassen.

Es wird von den pathologisch-anatomisch überspannten Aerzten, Manches für Magenkatarrh oder Darmkatarrh erklärt, was Reizung der Magennerven ist und namentlich sich in diesem Lassen von viel Urin kund giebt.

Man nennt ähnliche Zustände auch Diabetes insipidus d. h. Wasserruhr. Mit solchen Namen ist gar nichts gesagt. Oft geht nach galvanischer Behandlung der Magengegend, also in Folge von Reizung der sympathischen Nerven in der Gegend des Magens viel Urin ab.

Utensilien rc. für das naturgemäße Verfahren:

Was braucht man zum naturgemäßen Verfahren?

1) Reichlich Wasser, gutes Trinkwasser, Hafermehl, Citronen, Äpfel, Backobst von Aepfeln und Pflaumen.

2) Mittelgrobes, verwaschenes reines Leinen reichlich: Tischtücher, Betttücher, Handtücher, die zu diesem Zwecke in die Gesundheitskommode gelegt werden; Frottirhandschuhe, eine wasserdichte Unterlage von der Größe eines Betttuches.

3) Eine starke wollene Decke, 2 Meter lang, 2 Meter breit, Flanellbinden 10, 20 und 40 cm breit, 3 bis 4 Meter lang, wollene Tücher verschiedener Größe, Sicherheitsnadeln, Patentnadeln.

4) 2 Thermometer nach Reaumur, (Fieber- und Badethermometer).

5) 1 Spülkanne, 1 Gummiballonklystier für Kinder, 1 Ohrenspritze, 1 Klystierspritze, Schwämme.

6) 1 Badewanne, so groß, daß man ganz ausgestreckt darin liegen kann, 1 hölzernes Sitzschaff.

Ein bequemer und billiger Ersatz für ein Badezimmer ist ein sog. Badehut, d. h. ein blechernes Gefäß, welches die Gestalt eines großen breitkrempigen Hutes mit niederem Kopfe hat, $1\frac{1}{2}$ Meter im Durchmesser, wovon die Krempe $\frac{2}{3}$, der Kopf $\frac{1}{3}$ einnimmt, an dem einen Ende der Krempe ist ein Ring zum Aufhängen des Badehutes.

In die Stürze (oder Kopf) des Hutes tritt der Badende. Nun nimmt er ein nasses Leintuch und läßt sich begießen rc. rc.

Statt des Badehutes kann man auch ein flaches, rundes Wassergefäß benutzen, circa 1 Meter im Durchmesser, mit einem Rande, 10 cm hoch. Es giebt solche aus Gummi, zerlegbar, so daß man sie mit auf die Reise nehmen kann.

7) Ein Dutzend thönerne Kruken mit Patentverschluß, um Dampfbäder zu veranstalten; wer Geld hat, auch eine Bauchwärmflasche, die nach der Oberfläche des Leibes gebogen ist, elliptisch.

Diese Kruken werden mit kochendem Wasser gefüllt, gut verschlossen, dann mit feuchten, wenig ausgerungenen Tüchern umhüllt, so in einen langen Strumpf gesteckt. Nun sind sie Dampferzeuger und werden an den Leib, die Füße, Schenkel, des Patienten, der in einer Packung liegt, gelegt. Durch wollene Decken wird der ganze Theil des Körpers mit

den Kruken fest abgeschlossen. Meist muß man noch eine Lage Flanell zwischen Haut und Dampfkruke bringen, um Verbrühungen zu vermeiden. Solches Bettdampfbad dauert 1—2 und mehr Stunden. Hinterher badet man in 25° Halbbad oder wäscht mit 20° Wasser ab.

8) Spirituskocher, Gaskocher oder Petroleumofen, um schnell heißes Wasser zu machen.

Diese Dinge kann man in jedem Haushalte ohne große Kosten anschaffen. Wer mehr daran wenden kann, kaufe sich auch einen Dampfbadestuhl, sowie einen Dampftopf mit längerem Schlauche, um örtliche Dampfwirkungen erzielen zu können.

V.

Veitstanz (Chorea) Muskeltollheit, d. h. die Zusammenordnung der Muskeln zu zweckmäßigen Bewegungen ist gestört; die Muskeln wirken nicht in der richtigen Stärke und Auswahl zu einem Zwecke zusammen, sondern es ist Anarchie der Muskeln, jeder thut was er will. Diese Krankheit betrifft das weibliche Geschlecht mehr als das männliche, besonders oft Mädchen zwischen dem 6. und 15. Jahre. In der Schule steckt ein von dieser Krankheit befallenes Mädchen oft eine Reihe anderer an. Zuerst erscheint das Kind linkisch und ungeschickt, läßt Gegenstände aus der Hand fallen, ergreift sie ungeschickt und seltsam, schreibt schlechter, greift falsche Tasten beim Clavierspielen, zeigt Unruhe und Unstetigkeit. Es fängt an Gesichter zu schneiden, der Mund ist immer in Unruhe, die Stirn wird gerunzelt, die Augäpfel rollen, die Augenlider schließen und öffnen sich in raschem Wechsel, der ganze Körper nimmt Theil an der Unruhe, wird bald rechts, bals links geworfen, die Finger strecken und beugen sich, und die seltsamsten verzerrten Bewegungen werden ausgeführt. Das Kind fährt mit Löffel und Messer und Gabel am Munde vorbei, vergießt das Getränk, ver-

schüttet die Speisen, endlich kann es auch nicht mehr gehen, fällt vom Stuhl, kann sich nicht an- und auskleiden.

Meist wird die Krankheit in den Anfängen verkannt und moralisch beurtheilt als Ungezogenheit ꝛc. Man sollte die Kinder sofort aus der Schule nehmen, wenn sie diese Unruhe, Unstetigkeit und seelische Reizbarkeit zeigen, und in's Bett stecken, täglich baden in 27—25° R., hinterher kühl abwaschen, ein Bettdampfbad mit darauf folgendem Halbbade (25°) geben, indem man die Glieder tüchtig frottirt, Leibbinde anlegen, 2—3 Stunden, mehrmals täglich, für Stuhlgang sorgen durch Klystier, hinterher kühles Bleibeklystier. Die Nahrung sei streng vegetarisch, die Speisen werden alle lau genossen. Auch die Elektricität hat günstigen Einfluß. Man verwendet schwachen galvanischen Strom allgemein: Hand — Fuß, und setzt weiter den negativen Pol an den Leib und zwischen die Schulterblätter, und geht mit dem anderen Pole als Massirrolle langsam über den ganzen Körper.

Man hüte sich vor Eisen, Arsen, China, Wein!

Durch Turnen des Willens, indem man langsam bestimmte zweckmäßige Bewegungen und gymnastische Uebungen ausführen läßt, beseitigt man die letzten Reste der Krankheit, nachdem die Muskelaufregung sich etwas gelegt hat. Auf der Höhe der Krankheit ist absolute Ruhe das Beste. Ebenso wird man in den spätern Stadien geordnete Massagekur erfolgreich machen.

Gewöhnlich dauert die Krankheit einige Monate, kann aber durch rechtzeitiges Erkennen und rechtzeitige richtige Behandlung abgekürzt werden. Ein Landaufenthalt mit vegetarischer Kost und Bädern ist sehr zu empfehlen.

Verbrennung. Die medicinische Vorschrift lautet:

Uebergießung mit Selterswasser, Umschläge von Aqua Calcis (Kalkwasser und Leinöl zu gleichen Theilen) und Ol. Lini aa. Bestreuen der Wunde mit Natr. bicarbonicum, Cocainlinimente, Ichthyol. Brandblasen sind an der Basis zu eröffnen und zu entleeren. Antiseptischer Verband (Salicylwatte), bei ausgedehnter Verbrennung lange lauwarme Bäder. Gegen starken Schmerz, Narcotica und Morphiuminjectionen.

Nun, man kann dieses Verfahren sehr vereinfachen. Zweck der Behandlung ist doch

1) Schmerz zu lindern und zu beseitigen.

2) Baldige Herstellung einer normalen Haut resp. guten Ersatz der Haut, wenn diese zerstört ist.

Ist blos die Haut geröthet, keine Blase da, z. B. bei einer frischen Verbrennung am Finger, hält man diesen in die Nähe des brennenden Lichts, oder des Feuers, so wird der Schmerz zwar erst vermehrt, aber bald ganz aufgehoben. Auch kann man lehmige Erde auf die verbrannte Stelle legen, wenn die Oberhaut noch da ist, wie man es in Pennsylvanien bei den vielen Verbrennungen mit Petroleum thut.

Ist die Verbrennung größeren Umfangs und auch die Oberhaut in Blasen abgehoben, so ist der verbrannte Theil in laues Wasser zu halten (22° R.), Stunden lang und immer wieder laues Wasser zuzugießen, das gebrauchte abzuschöpfen, bei Gesichtsverbrennungen ꝛc., lauwarme Umschläge (22 bis 25°) öfter zu wechseln, die Blasen steche man nicht an. Wenn das Wechseln schmerzt, läßt man die unterste Lage des Umschlags liegen und macht darauf die lauen Umschläge. Je nachdem die Schmerzen abnehmen, kann man mit der Temperatur des Wassers heruntergehen. Kaltes Wasser (von 10 bis 12°) mit öfterem Wechsel, wendet man nur an, wenn die Eiterung lange dauert und das „wilde Fleisch" zu üppig wächst, (Granulationen). Um die Nachtruhe nicht zu stören, wenn der Patient so weit ist, daß er schlafen kann, kann man auch über die der Oberhaut beraubten Stellen Milchrahm oder Eiweiß schlagen, mit Mohnöl oder Leinöl sanft darüber streichen, am Tage muß man dann aber wieder mit lauen Umschlägen fortfahren.

Ist ein großer Theil des Körpers verbrannt, so sind lange Warmwasserbäder zu empfehlen (von 27 bis 25°) und Einhüllungen in ein großes Leintuch, welches man aus einem Irrigator je nach der Wiedererwärmung und der Schmerzhaftigkeit, dem Gefühl des Patienten mit Wasser von 20—15° R. berieselt.

Auf Stuhlgang ist zu halten durch Pflaumenbrühe, event. mit Honig vermischt, durch Backpflaumen mit Weizenkleie zusammen gekocht, durch schluckweises Trinken von kühlem Wasser, Klystiere, kurzes kaltes Fuß- oder Sitzbad ꝛc.

Bei großen Verbrennungen, wo ein sehr großer Theil der Hautflächen zerstört ist, tritt der Tod ein: der Organismus kann den Verlust des die Ausdünstung (Respiration) und den Gaswechsel besorgenden Organs nicht überwinden. Meist findet man auch Geschwüre im Zwölffingerdarm bei so großen Verbrennungen.

Vergiftung. Die Aufgaben zur Rettung sind:

1. Das Gift sobald als möglich wieder aus dem Magen durch Erbrechen nach oben zu entfernen.
2) Das im Magen befindliche Gift am Uebergange ins Blut zu hindern, sei es durch Substanzen, welche das Gift unlöslich machen, oder die Magenwand mit einer dicken Schleimschicht überziehen, oder als Gegengift die Wirkung des ersten aufheben.
3) Den Mund und die Speiseröhre und den Magen vor der ätzenden und zerstörenden Wirkung, z. B. von Säuren und Alkalien zu schützen.
4) Den Magen nach Beseitigung der ersten Gefahren gründlich zu reinigen.

Erbrechen erreicht man durch Kitzeln des Schlundes mit dem Finger oder mit einer in Oel getauchten Feder und Trinken von vielem Wasser mit zerlassener Butter oder Oel, bis zur Ueberfüllung des Magens. (In manchen Fällen ist auch schwaches Seifenwasser gut, oder ein Glas Wasser, in das ein Theelöffel voll Senfmehl gemischt ist.)

Das 2. erreicht man durch Trinken von Haferschleim und Leinsamenkochung, von vieler Milch, auch Milchrahm und Eiweißwasser je nach dem Gifte.

3. Bei Vergiftung mit Säuren (Schwefel-, Salz-, Carbolsäure, Scheidewasser) läßt man sofort ein Alkali nehmen, um die ätzende Wirkung aufzuheben, als Soda, Pottasche, Magnesia, Kalk, in vielem Wasser gelöst.

Ist eine Lauge verschluckt, so giebt man Säure in viel Wasser, (Essig, Citronensäure, Eingemachtes) und mildes Oel, viel schleimige Flüssigkeit (Milch, Eiweißwasser, Mehl und Wasser), dazwischen aller 5 Minuten ein halbes Weinglas Oel und Kitzeln des Schlundes, um Brechen zu erregen.

Der Magen muß durch vieles Trinken und Erbrechen gründlich ausgespült werden. Auch kann man dies erreichen durch Einführung eines Gummischlauches in den Magen, in den man ungefähr 1 Liter Wasser allmälig gießt, dann das obere Ende unter die Höhe des Magens senkt, so daß das Wasser auffließt, und so wechselnd.

Diese Maßnahme würde das Erste sein, bei Vergiftung mit Opium, Morphium, giftigen Pflanzen aller Art, wenn man das Gift noch im Magen vermuthet. Man setzt hier dem Wasser Essig zu, wodurch die betäubende Wirkung des Giftes aufgehoben wird. Man lasse auch Essig reichlich

trinken mit viel Wasser und etwas Oel, um Brechen zu erregen. Bei dieser Vergiftung ist kein Schaden für den Magen zu befürchten Man verhütet die betäubende Wirkung des Giftes noch durch kalte Umschläge und Uebergießungen auf den Kopf, starken Kaffee, viel frische Luft durch offene Fenster, eventuell Einleitung der künstlichen Athmung, (s. dort) und elektrische Reizung. Bei Vergiftung mit diesen betäubenden Substanzen lehrt die Erfahrung, daß eine Substanz die Wirkung der andern aufhebt, z. B. Atropin die des Morphins, also hätte man nach Aufnahme von vielem Morphium ins Blut Atropin unter die Haut zu spritzen.

Bei Vergiftung mit giftigen Pilzen muß man Wasser mit viel Kochsalz trinken lassen und Brechen erregen. Bei Vergiftung mit Arsenik ist das Gegengift in jeder deutschen Apotheke vorräthig. Ehe dies ankommt, bewirkt man Erbrechen durch Trinken von viel lauwarmem Zuckerwasser und Milch bis zur Ueberfüllung des Magens, und Kitzeln des Zäpfchens.

Bei Vergiftung mit Quecksilbersublimat giebt man dem Vergifteten eine Menge Eiweißwasser (man vermischt das Weiße von mehreren Eiern mit Wasser). Durch das Eiweiß wird das Sublimat unwirksam.

Erbrechen wird erregt durch Trinken von vieler schleimiger Flüssigkeit abwechselnd mit Oel.

Ist das Gift Kupfer, wie z. B. Grünspan, so wird es durch verdünntes Eiweiß und Zuckerwasser und Zucker in fester Gestalt unschädlich gemacht.

Blei macht man unschädlich durch Bittersalzlösung; Silbersalze (Höllenstein) durch Kochsalzlösung; Zink oder Spießglanz durch Gerbstofflösung aus der Apotheke, Abkochung von Galläpfeln, Gerberlohe, Eichelkaffee.

Ist Gift schon lange in den Darmkanal übergegangen, was sich in Auftreibung des Leibes, Kolik 2c. zeigt, so muß man fleißig laue Klystiere geben und laue Umschläge auf den Magen machen, Bettdampfbad mit folgender kühler Abreibung oder Bad von 24° geben. Der Magen muß längere Zeit durch Enthaltung von allen festen und schwer verdaulichen Speisen geschont werden.

Gegen die giftige Wirkung schlechten Fleisches, alter geräucherter Würste, Sülze 2c., welche sich durch Aufstoßen, Uebelkeit, Druck in der Herzgrube, Erbrechen, Durchfall, Fieber 2c., zu erkennen giebt, trinke man viel Haferschleimabkochung mit Citronensaft bis zu reichlichem Er=

brechen, nehme nach dem Erbrechen ein öliges Klystier; man genieße eine Zeit lang recht wenig und überwiegend Reis mit Äpfel, Möhren, Salate mit Citronensaft, Erdbeeren, Kirschen sowie Gurken, und trinke schluckweise frisches Wasser.

Vergiftung durch den Biß oder Stich von Thieren.

Mücken, Fliegen, Wanzen, Flöhe, Spinnen verursachen durch ihren Stich oft eine schmerzhafte, rosenartige Entzündung und Geschwulst. Man lege geriebene, rohe Kartoffeln auf, reibe dann sanft mit Oel, ein, und wasche später mit Essig ab.

Bei Bienen-, Wespen-, oder Hornissenstichen, ist das Bedecken mit kühler Erde das Gerathenste. Hat man frische Zwiebel in der Nähe, so reibt man damit die Stelle, hinterher immer Einreiben mit Oel.

Dasselbe Auflegen von Erde, hinterher Einreiben mit warmem Oel empfiehlt sich auch bei dem Bisse von Schlangen.

Rührt der Biß von giftigen Schlangen her, (bei uns in Deutschland ist die Kreuzotter die einzige giftige Schlange, dieselbe hat eine dunkle, kreuzförmige Zeichnung am Kopfe und einen zickzackförmigen Streifen über den ganzen Rücken), so wird die Wunde schon nach wenig Minuten mißfarbig und stark geschwollen. Frost, Hitze, Uebelkeit, Erbrechen, Beklemmung, Schwindel, Zittern sind dabei.

Hier muß man das Glied oberhalb des Bisses sofort fest abschnüren, die Wunde fest aussaugen, oder einen tiefen Schnitt hineinmachen, sodaß reichlich Blut fließt. Hinterher muß man tüchtig schwitzen (event. durch schnelles Laufen in guter Luft) und abführen, Bettdampfbäder mit darauffolgendem Halbbad nehmen, $^3/_4$ Packungen mit Extracompressen auf das Rückenmark machen, hinterher ein Bad von 25°. In Fällen wo allgemeine Erschlaffung und Schlafsucht vorherrscht nehme man kurze kalte Bäder, frottire die Extremitäten und mache Rücken- und Schenkelgüsse.

Verhärtung (Krebs). Krebs kommt vor in Magen, Leber, Gebärmutter, Mastdarm, Blase, Brustdrüsen, Lippen, Zunge rc. und zerstört das Gewebe wo er sitzt, und untergräbt den ganzen Organismus; es tritt starke Abmagerung, allgemeine Entkräftung ein, das Aussehen wird verfallen, die Gesichtsfarbe gelb.

Die Krankheit beruht zum Theil auf erblicher Anlage, wird aber hervorgebracht durch dauernde Reizung eines Organs, entwickelt sich aus Rissen, Wunden, Narben, Geschwülsten. — Der Krebs ist an einem specifischen Geruch erkennbar und führt einmal voll ausgebildet meistens

innerhalb 2 Jahren zum Tode. Wer öfter in seinem Leben eine Pause macht und diese zu streng naturgemäßem Leben, bei fleischloser Kost, Bettdampfbädern, Waschungen, Sonnenbädern, Genuß reiner Luft, Enthaltung von Alkohol ånwendet, wird selten an Krebs erkanken.

Außerdem ist es nothwendig die Anfänge besser zu beachten. Es hat Jemand Jahre lang schon heimliche Schmerzen in der Blase, am Mastdarm und unregelmäßigen Urin- und Stuhlabgang oder Jahre lang schon unregelmäßige Blutungen aus der Gebärmutter, beachtet dies aber nicht, bis sich plötzlich heftige Schmerzen und jauchiger Ausfluß einstellen.

Oder es hat Jemand schon lange Jahre einen Knoten, eine Verdickung in der Brustdrüse oder der Lunge, bis sich daraus Krebs entwickelt. Alle diese Geschwülste und Verdickungen sollte man sorgfältig durch Dampfcompressen, örtliche Dampfpackungen, Bettdampfbäder, eventuell eine Zeit lang Trockendiät, Ganzpackungen 2c. beseitigen.

Bei ausgebildetem Krebs wird man die Patienten schwer abhalten, daß sie durch Operation ihr Leben zu retten suchen. Diese kann oft das Leben verlängern, aber meist kommen bald Rückfälle.

Verstauchung. Man „vertritt sich den Fuß", wenn man z. B. glaubt, die Treppenstufen seien zu Ende und hat sich um eine geirrt, oder wenn der Fuß „umkippt".

Man „vergreift" sich die Hand, wenn man eine zu ausgiebige Drehung macht, oder sich an einem Gegenstande festhält, der ausweicht 2c. 2c.

Diese Verstauchungen sind Zerrungen der Gelenkbänder, oft mit Blutaustritt unter die Haut, also Schmerz und Geschwulst.

Ruhe, kalte Umschläge (bei heftigem Schmerze eine halbe Stunde ang, aller 2 Minuten zu wechseln) dann Pause von einer Stunde, dann eventuell noch einmal so. Eine gut angelegte Binde stellt den Fuß senkrecht gegen den Unterschenkel fest, dann hohe Lagerung des Fußes. Die Hand wird in der gewöhnlichen, etwas nach dem Handrücken zu gebeugten Stellung befestigt und in ein Tragtuch gelegt.

Wenn man die Verstauchungen: Zerrung und Zerreißung der Gelenkbänder nicht sorgfältig behandelt, kann man für sein ganzes Leben ein Schlottergelenk davontragen, das den freien Gebrauch der Gliedmaßen hindert.

Nachdem die Geschwulst und der Schmerz vorbei ist, massirt man das betreffende Glied täglich zweimal, so daß man erst in der Nachbarschaft der kranken Stelle die Flüssigkeiten nach dem Herzen zu wegdrückt und dann erst die kranken Stellen streicht. Man badet den betroffenen

Körpertheil (lau) so, daß auch der Nerv, welcher der Ernährung des Gebietes vorsteht, mit von dem Bade umspült wird, also z. B. die Ellenbogengegend bei Verstauchungen der Hand ꝛc.

Wirkliche Ausrenkungen der Gelenke, wo die eine Gelenkfläche sich von der anderen entfernt hat, mit Zerreißung der Gelenkkapsel, muß der Arzt behandeln. Ungeschicktes Ziehen nach der falschen Richtung kann sehr gefährliche Folgen haben. Das Princip ist: Die Gelenkfläche durch Ziehen nach derselben Richtung, in welcher die Ausrenkung geschah, also durch Verstärkung der Verrenkung locker zu machen und dann durch rasche, geschickte Wendung in die natürliche Lage wieder zu bringen.

Dazu gehören einige anatomische Kenntnisse.

Wer einmal sich das Schultergelenk „ausgefallen“ hat, ist leicht der Wiederholung dieser Luxation, wie der wissenschaftliche Ausdruck ist, ausgesetzt.

Die Mundsperre ist eine Verrenkung des Kiefergelenkes und kann manchmal durch einen Backenstreich wieder eingerichtet werden, aber zu diesem Mittel ist nicht zu rathen.

Verstopfung. Bei vorübergehender Verstopfung genügt es meist, früh nüchtern ein Glas Salzwasser zu trinken, während des Tages Pflaumenbrühe oder Buttermilch, oder stündlich ein paar Eßlöffel kaltes Wasser zu genießen. Des Abends esse man weder Wurst noch Käse, sondern saure Milch mit geriebenem Schrotbrod, Obstmuß oder Suppe von gekochten Brodrinden mit Wachholdermuß ꝛc. Eventuell ist durch ein Klystier mit lauwarmem Wasser (1/2 Liter) nachzuhelfen. Nie wende man ein gewaltsames Mittel, wie starke Pillen ꝛc., an, namentlich wenn die Verstopfung mit Schmerzen einhergeht. Oft ist dadurch Bauchfellentzündung erzeugt worden. Man denke auch, daß ein eingeklemmter Bruch die Ursache sein kann. Dann ist sofortige ärztliche Hilfe nothwendig. Die länger bestehende eingewohnte Verstopfung kann man nie durch Arzneimittel allein bekämpfen, sondern hier sind die Gründe in mangelhafter, unregelmäßiger Absonderung von Verdauungssäften (bei Bleichsucht), in Trägheit der Darmmuskulatur, (bei Rückenmarkskrankheit, Unterleibshypochondern, Neurasthenie), in falscher Diät, sitzender Lebensweise ꝛc. zu suchen und je nachdem die Diät zu ändern, Bewegung mit Athemgymnastik anzuordnen, die Darmmuskulatur durch Elektrizität zu kräftigen, Bäder, Massage. Da die chronische Verstopfung sehr auf den Gemüthszustand wirkt, so ist auch namentlich bei Frauen mit Unterleibs-

schwäche die größte Sorgfalt auf Beseitigung zu wenden. Durch Bäder, Elektricität (elektrische Massage des Leibes) gymnastische Uebungen mit Drehen und Wenden des Unterleibes, Massage, kühle Bleibeklystiere nach dem Stuhlgange, um die Darmthätigkeit anzuregen, bei geeigneter Diät hebt sich oft das Leiden.

Wer viel Fleisch ißt und wenig Zukost, hat oft hartnäckige Verstopfung, weil der Darm zu wenig Anregung bekommt. Ein gewisser Theil weniger leicht verdaulicher Dinge gehören zur Kost, um den Darm anzuregen. Der Darm muß nicht verhätschelt, sondern geturnt werden, und das wird er z. B. durch den Genuß von Schrotbrod und Obst.

Ferner muß eine gewisse Abwechselung in der Kost stattfinden, nicht zu große Regelmäßigkeit, und gut ist es auch, hier und da einmal einen Tag zu fasten, oder recht wenig zu essen (eine Obstsuppe oder Wassersuppe, oder z. B. Weintrauben mit Schrotbrot 2c.)

Süße Milch in größeren Quantitäten genossen verstopft meist auch, und Leute, die an Magenbeschwerden mit Verstopfung leiden, sollten statt süßer saure Milch genießen.

Eine allgemein giltige Regel der Diät bei Verstopfung kann man nicht geben. Mancher wird verstopft durch das, was einem Andern gute Leibesöffnung macht. Jeder muß sich selbst beobachten lernen und dadurch seine Diät einrichten.

Bei manchen Hämorrhoidarien ist es von vorzüglicher Wirkung täglich früh nüchtern die Hälfte von einem Tassenkopf abgekochter Backpflaumen mit einem Eßlöffel Weizenkleie gemischt nehmen zu lassen, die andere Hälfte vor dem Mittagessen. Bei manchen Personen wirkt auch ungekochtes Sauerkraut ausgezeichnet.

Jedenfalls sollte man auf tägliche Leibesöffnung viel Gewicht legen, da durch die länger im Mastdarm lagernde Kothsäule allerlei Blutstockungen hervorgebracht werden.

Bei Frauen namentlich gilt es, den durch Corsett, Entbindungen 2c. geschwächten Unterleib zu kräftigen durch elektrische Massage um den Nabel herum, sanftes Kneten des Leibes im Sitzbade, gymnastische Uebungen ev. Wenden und Drehen des Leibes an einer geeigneten Maschine, tiefes Einathmen 2c. Wenn kein gutes, sauerstoffhaltiges Blut im Darme fließt, so funktioniren die Darmnerven nicht und es kommt zu keiner lebhaften Peristaltik (Bewegung der Därme).

In manchen Fällen thut ein ganz kurzes (1 Minute) kaltes Sitzbad gute Dienste, oder Rücken- und Knieguß 2c.

Die Verstopfung bei kleinen Kindern rührt oft von zu gehaltvoller Milch her, man verdünne sie dann mehr oder wechsele den Milchhändler, reibe den Leib des Kindes sanft um den Nabel herum, lasse öfter einen Schluck kühles Wasser trinken, setze die Milch event. einmal ganz aus.

Vorfall des Mastdarms. Manchmal wird der Arzt zu Kranken gerufen, bei denen der Mastdarm faustgroß und mehr, blauschwarz heraushängt. Es sind gewöhnlich Hämorrhoidarier, die schon Jahre lang Beschwerden und öfters Blutung aus Hämorrhoidalknoten haben. Jetzt haben sie durch heftiges Drücken beim Stuhlgang oder durch längere Fahrt auf einem schlechten Wagen oder auf der Eisenbahn einen Vorfall des Mastdarms, der mit Blutaderknoten besetzt und stark mit Blut überfüllt ist; sie haben bei jeder Lageänderung Schmerzen. Man läßt sie die Bauch- oder Seitenlage einnehmen und macht zunächst lauwarme, oft gewechselte und immer kühlere Umschläge, ohne an dem Darm herumzudrücken. Wenn die Geschwulst weniger empfindlich ist, läßt man sie in Knie-Ellenbogenlage recht tief einathmen und versucht mit in Oel getauchtem Schwamme sanft das Vorgefallene hereinzudrücken. Geht dies nicht, so steht man von weiteren Versuchen ab und läßt ein Rohrstuhldampfbad 1/4 Stunde nehmen, hinterher kühle Bespritzung und wieder kühle Umschläge, dann wird es meist gelingen.

Dann macht man Leibumschläge und sorgt für leichten Stuhlgang durch Pflaumenmus, Backpflaumen, saure Milch, und läßt nur wenig und leicht Verdauliches genießen.

Zur übrigen Behandlung siehe auch unter Hämorrhoiden.

Bei Kindern ist der Mastdarmvorfall durch kühle Umschläge und Bespritzungen, Leibumschlag und kühles Bleibeklystier zu heben.

Den Vorfall der Scheide bei Frauen muß man durch tägliche Sitzbäder von circa 25° mit kühlen Einspülungen in die Scheide, eventuell durch raschen Wechsel behandeln, daß, nachdem man 5 Minuten in lauem Sitzbad gewesen, eine Sekunde in ein kühles von 10° R. geht und dann wieder in das warme zurück und tüchtig frottirt. Man giebt Halbdampfbäder die Woche 2 mal mit folgendem 24° Bad. Man kann auch Abklatschungen mit Guß auf Rücken und innere Schenkelfläche anwenden.

Man massirt elektrisch um den Nabel herum, man treibt Beckenmassage (Beklopfung der Becken- und Schenkelmuskulatur, Drehen auf dem Wiege- und Karoussellstuhl), läßt ohne Corset recht tief athmen. Der Mutterring ist nur ein Palliativmittel, ein vorläufiges, Symptome bekämpfendes, wie Morphium bei Husten.

Vorhaut. Man halte die Vorhaut (indem man sie zurückschlägt) durch tägliche Waschung der ganzen Eichel mit kühlem Wasser rein.

Von den zahlreichen Nerven der Vorhaut können eine Reihe von Störungen (auf reflectorischem Wege) des Nervensystems und der Verdauungsorgane erzeugt werden, so daß man die Pflege der Reinlichkeit an diesem Orte nicht genug empfehlen kann.

Die rüsselförmige Verlängerung der Vorhaut (Phimosis) und Verwachsung, so daß sie nicht über die Eichel zurückgeht, sieht man sehr oft, viel auch bei Bettpissern und Onanisten.

Es ist gut, eine kleine Operation zu machen und die Eichel bloszulegen und abzuhärten durch Waschungen. Oft verschwindet darauf das nächtliche Bettpissen und die Neigung zur Onanie.

Vornehm. Ist der vornehm, der die Nacht zum Tage macht, die Arbeit als gemein ansieht und sich ihr möglichst entzieht, arbeitsamen Leuten das Geld nimmt, um es Gaunern zu geben und Dirnen in feiner Kleidung?

Ist der vornehm, der alles Leben um sich nur für sich gegeben hält, um es abzuschlachten, zu vernichten? Oder der, der Champagner trinkt, Reitpferde zu Tode hetzt, seine ererbten Güter verspielt?

Ist der vornehm, der viele Fleischspeisen ißt und dann seinen Leibsklaven, den Hausarzt, täglich consultirt wegen Magenschwäche?

Ist der vornehm, der in der verdorbenen Luft großer Städte lebt und mit eigenem Wagen und Pferden fährt?

Oder der, welcher es für gemein hält, etwas in der Hand zu tragen, was an Arbeit erinnert?

Der aber, nicht wahr, ist nicht vornehm, der den moralischen Muth hat, schlechten Vorurtheilen zu trotzen und an Besserung der Uebelstände mitzuarbeiten? Nicht vornehm der, welcher die ernste Arbeit als einzig würdige Aufgabe des Menschen betrachtet? Nicht vornehm der, welcher auf Genuß verzichtet: Genießen macht gemein, „Der ist nicht vornehm?" wer bedürfnißlos und einfach ist und doch strotzt von geistiger und körperlicher Kraft, und sie nicht verwendet in eigenem Nutzen zu seiner Ehre, sondern zum Nutzen des Gemeindewohl? Physiologisch ist vornehm, wer die meisten und besten rothen Blutkörper hat, der Vollsaftige. Güte der Gesinnung, große Arbeitskraft, hohe Intelligenz, Bedürfnißlosigkeit, Heiterkeit des Gemüths, Reinheit des Herzens, das ist vornehm. Laßt uns werden ein adelig Geschlecht mit immer jugendlichem Geiste und

gesundem Leibe, edlem Sinne und frischem Humor, bereit, die Erde mit unserer Arbeit zu veredeln und wenn unser Leib versagt, ihn zurückzu geben als geliehenes Gut in den Schooß der Mutter Erde. Laßt uns vornehm sein dem Sinne und der That, nicht blos der Form nach.

Laßt uns die falsche Vornehmheit ablegen, die so „fein" ist, daß sie jede Berührung mit der Natur scheut und eben deswegen der Krankheiten erste Ursache ist, Ursache davon, daß die Mehrzahl der Menschen statt ein heiteres kraftvolles Leben in strotzender Gesundheit voll auszuleben, in Krankheit körperlicher und geistiger Art elend dahinsiecht.

Ihr nehmt die Kleie und Nährsalze aus dem Getreide, damit Euer Brod recht fein sei — leidet Mangel und seid verstopft. Ihr spült die Nährsalze aus Euren Gemüsen und Salaten, damit ja keine Unreinigkeit an den Blättern bleibe, Ihr eßt viel Fleisch und genießt Wein und Bouillon, weil Ihr glaubt das gäbe gute Kräfte. Kraft giebt aber nur, was gut und leicht verdaut wird. Der übermäßige Fleischgenuß vergiftet den Körper und reizt die Organe, nöthigt zum Trinken von Bier und Wein, in Folge dessen gehen so Viele in der Blüthe ihres Lebens an Nieren- und Leberentzündung zu Grunde. Ihr schließt dicht Eure Fenster, parfümirt Euren Salon und athmet die schmutzigste Luft ein, die es giebt. Ihr schnürt Euch mit Corsets zusammen und nehmt den wichtigsten Lebensorganen ihren Blutumlauf und Stoffwechsel und tragt die Abfallstoffe des Körpers Tage lang mit Euch herum. Ihr verunstaltet Eure Füße durch Hackenstiefeln und bringt Blutaderknoten und Fußgeschwüre so zu wege. Wir lieben es im Sommer oft barfuß im Grase zu gehen und die armen Füße, welche sowohl die ganze Last des Körpers tragen müssen, einmal von dem Zwange der Einschnürung zu befreien.

Ihr verderbt Euch die Augen durch Klemmer, um „fein auszusehen" und werdet später halbblind.

Ihr haltet es für vornehm in der Equipage zu fahren, sehet die Berge von unten an und werdet fett und blasirt. So höret das Geheimniß der Gesundheit: In Besiegung des Widerstandes wird der Körper und Geist groß. Räumt Euren Kindern alle Hindernisse aus dem Wege und schützt sie vor jeder Unannehmlichkeit und jedem Luftzug und Ihr werdet sie verderben sehen! Im täglichen Besiegen von Widerstand, im täglichen Erobern des Lebens liegt Lebensfreude und Lebensgesundheit!

W.

Wahnsinn, Geistesstörung. Wenn man heute durch die Straßen einer Großstadt beobachtend geht, begegnet man gar sehr vielen Leuten aus allen Ständen ohne Unterschied, welche gestikuliren und laut vor sich hinsprechen. Unsere ganzen Erwerbsverhältnisse sind so gespannt, unser Nervenleben so gereizt, daß die meisten Menschen aus einer gewissen Aufregung gar nicht herauskommen. Die Epidemie unserer Zeit ist eben nicht Cholera, nicht Pocken rc., sondern die Krankheit des Jahrhunderts ist die Nervenkrankheit, und auf dem Boden nervöser Zustände entwickelt sich leicht Geistesstörung. Die Angst ist immer das erste Zeichen, das Trinken geistiger Getränke, um die Angst zu betäuben, folgt, Schlaflosigkeit stellt sich ein, es kommen Zwangsideen, oder ein ganz verkehrter Gedanke kommt immer wieder ins Bewußtsein, obgleich man sich dagegen wehrt, oder man wird die Angst nicht los, daß man durch ein weggeworfenes Zündholz einen Brand in einem Hause verursacht habe. Die Stimmung wechselt zwischen ungebundener Ausgelassenheit und Ekel an der Welt und Menschen, Selbstmordideen treten auf, Verfolgungs- und Größenwahn, — man hört Stimmen, sieht im Halbschlafe Gestalten welche Einen bedrohen; Stuhlverstopfung, Kopfschmerz, Schwindel, Schlaflosigkeit schwächen den Organismus — und wenn jetzt nicht vernünftige Hilfe eintritt, so ist die Geistesstörung da.

Soviele unglückliche Ausgänge des Nervenleidens könnten verhütet werden durch rechtzeitiges Eingreifen, nicht mit Zureden und Ermahnungen rc., sondern mit Regelung der Diät, Packungen, Bädern, ableitende und allgemeine Anwendung der Elektricität, Aufenthalt in guter Waldluft den ganzen Tag rc., wodurch namentlich auch die schreckliche Angst gemildert wird.

Unerhört — aber wahr! In hochwissenschaftlichen Anstalten, welche ein pathologischer Anatom leitet, wird zu Kranken gesagt: Sie müssen

viel essen, auch wenn es Ihnen nicht schmeckt, Sie müssen Kräfte bekommen. Dabei giebt man ihnen Abends bayrisch Bier und große Portionen Fleisch. — Der Nervenkranke muß nur sehr wenig Fleisch genießen, wohl aber Reis, Möhren, Blumenkohl, Kartoffelpurée, Sellerie, Spargel 2c., ebenso sollen die Speisen nur lau genossen werden. Abends darf man gar kein Fleisch geben, sondern saure Milch oder Obst und Brod, zu allen Mahlzeiten Apfel- und Pflaumenmus reichlich. Citronenlimonade, Massage des Leibes, Fußdampfbäder, um Blut in die eiskalten Füße zu lenken, am Tage Packungen und Bäder, Abwaschungen des ganzen Körpers Abends: so wird Stuhlgang erzeugt, Schlaf herbeigeführt, der Magen nicht mehr gereizt, gleichmäßiger Blutumlauf erzeugt und das gereizte Gehirn entlastet.

Vor Carlsbader Kur, die solchen Kranken oft empfohlen wird, weil sie „gelb aussehen", ist dringend zu warnen. Gelb sehen sie aus, weil die Blutgefäßnerven nicht funktioniren, aber nicht weil sie leberkrank sind!!

Weiter ist zu warnen vor heißen Sodabädern, wie sie auch oft verschrieben werden.

Gerade die unrichtige Behandlung der Anfänge der Geisteskrankheiten ist lebhaft zu beklagen — die Irrenanstalten aber sind zu überfüllt, als daß dort eine individuelle Behandlung gut durchführbar wäre.

Alle Leser aber möchten wir doch herzlich bitten, nie über solche unglückliche Nervöse zu spotten oder sie zu verhöhnen, sie so in vollen Wahnsinn hineinzutreiben — das sind Kannibalenmanieren.

Die unverständige Behandlung von Seiten der Umgebung ist auch an vielen unglücklichen Ausgängen Schuld.

Beurtheilt solche Menschen nicht vom moralischen Standpunkt als schlecht, als liederlich 2c., sondern sucht die Ursachen auf in dem gereizten Nervenleben.

Wer sich so überreizt fühlt, zögere nicht, sofort seinen gewöhnlichen Wirkungskreis zu verlassen und in verständiger Begleitung und unter Rath eines intelligenten Arztes mehrere Wochen aufs Land zu gehen; den ganzen Tag im Freien zuzubringen, am Besten entfernt von dem gewöhnlichen Aufenthaltsorte. Zu spät ist zu spät — und es bleibt nur die Reue! Das Organ, das am Meisten gereizt wird, erkrankt am leichtesten, während, wenn es täglich mäßig methodisch geübt wird, es erstarkt. So ist Hirnkrankheit die Signatur unserer Zeit, weil das

Gehirn beständig von rastloser fieberhafter Thätigkeit in Anspruch genommen wird, dabei noch die Alkoholpeitsche bekommt und durch geschlechtliche Unart der Jugendzeit schlecht und ungleich sich entwickelt hat. Einer der größten Geistesarbeiter, Kant, arbeitete nur täglich 4—5 Stunden, aber Sandkorn für Sandkorn das giebt durch 50 Jahre einen großen Haufen. Heute aber will man in kurzer Zeit ein reicher und berühmter Mann sein und diese Hast ist die Ursache, daß das Gehirn erkrankt. Das Behagen, den Humor haben wir verloren.

Es ist heute soviel moralischer und geistiger Schmutz in der Welt, daß die geistigen und moralischen Fäulnißbakterien prächtig gedeihen.

Dementia paralytica, d. h. Größenwahn mit Lähmung in Folge von Entzündung des Stirnhirns ist die furchtbare Zeitkrankheit, der gerade die leistungsfähigsten Männer in der Blüthe der Jahre zum Opfer fallen. Schlaflosigkeit, Zuckungen, Sprachstörungen, daß Consonanten ausgelassen werden, Gedächtnißmängel, ungleiche Stimmung, Neigung zu alkoholischen Getränken, Plänesucht, kritiklose Ueberschätzung seiner Person, so fängt diese Krankheit gewöhnlich; im Anfange kann sie aber noch hintangehalten werden. Ein bis dahin gesetzter ruhiger Bürger und tüchtiger Geschäftsmann fängt plötzlich an mehr zu trinken als er verträgt, ist ausgelassen lebhaft in Gesellschaften. Er stürzt sich in große Speculationen, kauft halbe Straßen auf, um ein Weltinstitut zu errichten, ersteht in Auktionen für theures Geld ganz unnütze Dinge 2c. Oder er plagt seine Frau mit Eifersucht, läßt sie auf Schritt und Tritt vom fremden Personen überwachen, wirft unschuldige Verwandte aus dem Hause, weil er sie sträflichen Umganges mit seiner Frau beschuldigt, schreibt Briefe voll Beleidigungen und Selbstüberschätzung, ist dann wieder ganz gebrochen 2c. Der Mann ist krank. Bei den geringen psychologischen Kenntnissen vieler Aerzte, kommt es aber meist vor, daß man ruhig zusieht, wie er sich ruinirt und erst wenn das Unglück geschehen ist, wenn das Vermögen verschwendet, der Mann, eventuell einen Gewaltstreich gegen Andere oder sich selbst unternimmt, kommt man dahinter, der Mann ist krank.

Eine andere Art von Geisteskrankheit, die vielfach vorkommt, ist die moral insanity, das moralische Irresein, bei welchen die betreffende Person ganz verständig spricht, ja anscheinend Anderen überlegen ist, aber ganz verkehrt und boshaft handelt. Solche Individuen fallen von früher Jugend auf durch ihre Lieblosigkeit, ihren starren Egoismus, ihre hämische Herabsetzung aller Menschen aus ihrer Umgebung, ihre Lust

zu schaden ꝛc. Sie tyrannisiren die ganze Familie, halten sie in Schrecken und Verwirrung, ruiniren das Vermögen und kommen endlich mit den Gesetzen in Conflikt. Das ist das Zerrbild des modernen Grundsatzes der Eigensucht und des Egoismus. Die Eltern solcher Kinder erkundigen sich bei dem Arzte. Der sagt: Der Junge muß auf die Rungsmühle und die Sache bleibt beim Alten. Für solche Kinder ist eine Erziehung außerhalb der Familie von frühester Jugend an nöthig und eine beständige Ueberwachung.

Jeder Mensch hat einen dunklen Punkt im Gehirn, jeder ist mehr oder weniger einmal wahnsinnig. Leider wird die Sache meist noch falsch beurtheilt von Priestern und Juristen.

Wie wenig Menschen von hohem Verstande und zugleich echtem Wohlwollen giebt es in der Welt? Wie oft irrt ein Nervöser vergeblich umher, um sich einen Rath zu erbitten, um sich Trost zu holen, Verständniß zu finden für seine Qualen! Lächelnd und achselzuckend wird er abgewiesen und fällt dann gemeinen Schwindlern und Ausbeutern in die Hände oder wird von schlechten Büchern erst recht in Verzweiflung gehetzt.

Von der herrschenden Schule der Aerzte aber wird eine Diagnose gemacht: Die und die Hirnparthie ist erkrankt, und dann wird er in eine Anstalt geschickt, wo die Ueberfüllung so groß ist, daß man sich wenig mit ihm beschäftigen kann. Er bekommt Morfium, Opium, Chloral und ist aber nun als wahnsinnig und irre aus der Gesellschaft gestoßen. Liebevolle, verständnißvolle geistige Behandlung, Regelung der Diät, Bäder, Elektricität, recht viel reine Luft müssen die Grundzüge des Heilplans sein.

Vor forcirten Kaltwasserkuren ist zu warnen.

Wassersucht ist nur ein Symptom, ein Zeichen des gestörten Blutumlaufs, des gestörten Stoffwechsels, oder schlechten Beschaffenheit der Wände der Blutröhren. Der Name Wassersucht bedeutet nur, daß Blutwasser aus dem Blute in die Körpergewebe oder in die Körperhöhlen ausgetreten ist, (Brust-, Bauch-, Hirnhöhlen, wie den Spalt zwischen dem inneren und äußeren Blatte des hautigen Ueberzugs der Hoden, des Herzens ꝛc.). Die Ursachen sind eben verschiedene. Bei Herzfehler, der schlecht compensirt, d. h. ausgeglichen ist durch stärkere Muskelentwickelung der Herzwand ꝛc., staut das Blut in den Füßen, so schwillt zuerst die Gegend um die Knöchel, die Füße und Beine schwellen an. Dasselbe geschieht wenn die Lungen verdichtet

sind, weil die Saugkraft der Lungen auf das Blut in den Unterextremitäten fehlt.

Nächst den Füßen schwillt oft die Gegend unter den Augen an.

Ebenso schwellen die Füße leicht an bei schlechter Beschaffenheit des Blutes (Krebs, Gicht, Skorbut, Bleichsucht, Wechselfieber).

Wenn die Nieren erkrankt sind, welche die Aufgabe haben, eine wässerige Lösung von Harnstoff aus dem Blute auszuscheiden, so wird das Blut wässerig und giebt Wasser an die Körpergewebe und Körperhöhlen ab, daher das gedunsene Aussehen des Gesichts, Schwellung der Füße, der Hoden 2c.

Wenn die Leber erkrankt ist, durch welche das gesammte Blut aus dem Unterleibe strömen muß, entsteht oft Bauchwassersucht weil durch Schwellung oder narbige Schrumpfung die Blutgefäße zusammengedrückt werden. Aus demselben Grunde (Druck auf die Blutgefäße durch Entzündung) schwillt die Umgegend einer entzündeten Stelle stets an (bei Stirnwunden die Augenlider 2c.)

Die Behandlung richtet sich nach der jeweiligen Ursache. Geschwollene Füße soll man jedenfalls hoch lagern, um den Blutrückfluß zu erleichtern, man soll eine mit feuchtem Tuche umwickelte Wärmflasche an die Füße legen, sanft massiren immer nach oben streichend, auch geordnete gymnastische Bewegungen mit den Füßen machen lassen. Gehen oder Liegen ist besser als Stehen oder Sitzen.

Bei Herzkranken muß man namentlich Athemgymnastik treiben (mit über den Kopf erhobenen Händen in reiner Luft tief einathmen und stoßweise ausathmen), muß ferner durch laue Bäder und Packungen die Haut ausscheidungsfähiger machen, auf die Nieren wirken durch Citronensaft, Weintrauben, Aepfel, Spargel, Möhren, Petersilie, Meerrettig, Kartoffeln und schluckweise frisches Wasser, aber nur wenig; auf den Darm durch Clystiere, saure Milch, Pflaumenbrühe 2c.

Man wird sich manchmal veranlaßt sehen, Trockendiät zu verordnen und den Durst durch Obst und Citronensaft stillen lassen. Wenn der Kranke nicht zu schwach ist, so lasse man ihn langsam methodisch sanft ansteigende Berge steigen, schreibe ihm gymnastische Uebungen vor, um durch die Druck- und Saugwirkung der Muskelbewegung dem Herzen die Arbeit abzunehmen.

Bei Nierenkranken giebt es Bett- oder Rohrstuhldampfbäder mit darauf folgendem Halbbade, Packungen, Ableitung auf den Darm 2c.

Bei Leberkranken im letzten Stadium, wo narbige Schrumpfungen

schon eingetreten sind, sieht man sich zur symphtomatischen Behandlung durch Abzapfen des Wassers aus der Bauchhöhle genöthigt, aber im Beginne der Krankheit kann man durch regelmäßig angelegte Leibumschläge, durch Unterleibswärmflaschen, Massage des Leibes, elektrische Behandlung der Magengegend, gymnastische Uebungen (Rumpfbeugen, Rumpfwenden, Axthauen, Sägebewegung) und namentlich tägliche Bäder (einfach laue Wasserbäder mit folgender kühler Abwaschung) durch Tiefathmen, um das Blut aus dem Unterleibe auszusaugen, durch ganz reizlose aber kräftige Kost sehr gute Erfolge erzielen. Kleine kühle Bleibeklystiere, Genuß frischen Wassers sind nicht zu vergessen. Siehe auch bei Nahrung, was über Leberleiden gesagt ist.

Wunden. Der Zusammenhang der Gewebe ist unterbrochen, die natürliche Bedeckung der Organe zerrissen. Also es fehlt der Schutz gegen Einflüsse von außen und die gesetzmäßige normale Ernährung durch die Blutgefäße, welche zerrissen sind.

Also den Schutz, welchen die Haut sonst bietet, durch Verband ersetzen, die Wunde reinigen von Schmutz und fremden Bestandtheilen, die Wundränder an einander bringen, so daß sie sich rasch vereinigen, die Blutung stillen und die zu große Wundentzündung verhüten, dem wunden Theil Ruhe lassen, das sind die Aufgaben. Wundbalsame, fette Salben, reizende Pflaster, Essig, Branntwein sind Unsinn. Auch Carbolsäure, Sublimat und Arnika heilen eine Wunde nicht, die Natur alleine heilt, man halte die Wunde nur rein und lasse sie in Ruhe.

Hat man also eine Schnittwunde am Finger, so hält man den Finger in kühles Wasser; wenn die Blutung lange Zeit dauert, drückt man einen Finger der anderen Hand fest auf die Wunde (ohne ihn aller Augenblicke abzuheben), bis die Blutung aufhört, legt dann etwas reine Leinwand darüber und Collodium, was die Wundränder gut vereinigt und gegen Nässe undurchdringlich ist. Kleine Wunden am Finger kann man mit Löschpapier verbinden.

Größere Wunden im Gesichte können nach Stillung der Blutung durch Fingerdruck oder durch Unterbindung der blutenden Arterien (Blutadern) mit Nähten vereinigt werden, kleinere Wunden durch Collodium oder Heftpflasterstreifen. Immer muß dann die Wunde durch reines Leinen oder entfettete Watte von der Luft abgeschlossen werden, dann heilt sie allein.

Bei Wunden auf dem behaarten Kopfe schneidet man die Haare in der Umgebung sorgfältig ab, damit sie nicht in die Wunde kommen.

Reinhalten (durch reines Wasser von ungefähr 16° R.) und Abschluß von der Luft genügt meist, damit die Wunden heilen. Den Blutschorf kratze man nie ab, unter ihm heilt die Wunde gut.

Schmerzt eine Wunde sehr und will man deswegen den ersten Verband nicht wechseln, so läßt man aus einer Tropfeinrichtung (Brause &c.) immer Wasser auf den Verband träufeln, oder benetzt ihn öfter, oder legt nasse Umschläge auf den ersten Verband (16 bis 18° R.).

Wenn es einmal zur Eiterung gekommen ist, muß man darauf achten, daß der Eiter freien Abfluß hat, nicht in der Wunde stockt und sich unter der Haut herumwühlend einen Ausgang sucht. Dazu gehören öftere Bäder der Wunde und Ausspritzungen mit lauem Wasser (18 bis 22°). Zieht sich der Eiter an einer Stelle zusammen, wo dann die Haut blauroth gefärbt aufgetrieben, schmerzhaft und heiß ist, so macht man an dieser Stelle Dampfcompressen je ½ Stunde oder im Nothfall einen Einstich.

Umschläge und Bäder und peinlichste Sauberkeit haben manche Wunde geheilt, die Pflaster, Schmiere, Salbe, Carbol &c. nicht zu heilen vermochten.

Muß aus äußeren Gründen der Verband längere Zeit liegen bleiben, so lege man über eine Lage entfetteter Watte reichlich porösen Stoff, der den Eiter aufsaugt, wie Sägespäne, Torf, Moos.

Tritt Fieber und Schmerz ein, so ist dies immer ein Zeichen, daß in der Wunde Eiter verhalten ist. Man muß also den Verband wechseln und die Wunde sorgfältig ausspülen oder in laues Wasser bringen, event. auch kreisförmig um die Wunde streichen.

Es ist immer gut, auf offenen Leib zu halten und öfter ein Weinglas Wasser zu trinken.

Der oberste Grundsatz ist: „Ruhe“ und „Laß die Wunde allein“, d. h. ohne Einwirkung der Luft, aber auch ohne Einwirkung der Finger.

Ist das Bein verwundet, so lege man sich ruhig hin, ist es der Arm, die Hand, oder die Finger, so lege man die Hand auf ein Handbrett, welches Verschiebungen und Drehungen im Handgelenk hindert, und den Arm ruhig in eine Binde.

Der Blutumlauf darf durch keine beengenden Kleidungsstücke gehindert sein, das verwundete Glied muß hoch gelagert werden, um den Rückfluß des Blutes und der Lymphe zu erleichtern.

Hat Jemand einen Stich erhalten und spritzt das Blut heraus, so

setze man tapfer den Finger darauf und drücke bis das Blut steht, oder ein Arzt kommt. Manche Verblutung wäre durch diesen einfachen Handgriff verhütet worden!

Alles in Allem: Man verschmiere keine Wunden mehr mit Mutter-, Chaisenträger-, Ochsen- rc. Pflastern, die Wunde heilt allein, wenn sie nur nicht mißhandelt wird.

Gegen frische, nicht zu tiefe Wunden, besonders an zarten Stellen (wie z. B. an den Lippen), ist ein sehr gutes Mittel das Eihäutchen, das man von der Schale eines frischen Hühnereies abzieht. Nach Reinigung der Wunde wird die dem Eiweiß zugekehrte Seite des Häutchens auf die Wunde gelegt und mit einem Tuche sanft festgedrückt. Zerreißt es, so legt man ein neues auf das erste.

Bei dem Fingerwurm, wenn es im Finger pocht und hämmert, brauche man Dampfcompressen je ½ Stund lang und hinterher laue Einwicklung der Hand und des Vorderarmes bis zum Ellenbogen, täglich laue Hand- und Armbäder mit darauffolgenden kühlen Begießungen namentlich auch der Ellenbogen, um die Nerven des Armes zu treffen. Nachts mache man einen Umschlag mit lauem Wasser und Wolle darüber, erneuere ihn, solange noch Schmerzen vorhanden sind.

Das Wundsein der Kinder zwischen den Beinen, am Halse rc. weicht am besten oft wiederholten kühlen Waschungen von 18°, ebenso ist dies bei Erwachsenen gut, auch bei dem Wundsein zwischen den Zehen. Wenn die Stellen stark näßen, streue man Kartoffelmehl darauf.

Auch bei Quetsch- und Stoßwunden sind die Umschläge von 18 bis 20° R. gut, zuerst aller 5 Minuten gewechselt. Ist der Schmerz vorüber, so streicht man sanft mit dem Finger erst die Umgebung, dann die „Brausche."

Man kann allerlei Wunden durch die Wasserbehandlung in ihren vielfachen Formen zur Heilung bringen ohne viel Schmerzen zu haben. Der Kranke kann sich meistens den Verband selbst umlegen, spart also ärztliche Hülfe und hierdurch größere Kosten. Man bedarf nur durchaus reines Wasser von 16° R., gebrauchte, gut gewaschene und gebleichte Leinwand, etwas Wolle und entfettete Watte, eine Wundspritze und eventuell einen Irregator d. h. ein Spülkännchen wie es die Frauen haben, mit Schlauch und Ansatzstück um die Wunden zu berieseln.

Nun kann man die verschiedensten Wirkungen erzielen.

1) je nach der Temperatur des Wassers; kaltes reizt stark und bringt die offenen Blutgefäße zur Zusammenziehung, laues erschlafft mehr. Die mittlere Temperatur zu Umschlägen sei 16° R.

2) je nach der Dauer des einzelnen Umschlages: kühlend und gegen Entzündung wirkt man am besten durch öfteren Wechsel des Umschlags (aller 5—15 Minuten), dabei kann man die untersten Lagen liegen lassen und nur die obersten wechseln, oder neu befeuchten. Gleich nach der Verwundung, wechselt man öfter, später läßt man den Verband (dann unter Wolle) oft 6—8—12 Stunden liegen.

3) Aus wieviel Lagen der Verband besteht: Erregende und reizende Verbände auf alte verschmierte und vernachlässigte Wunden läßt man aus vielen Lagen Leinwand bestehen (6—8—12fach), bei denen man auch die untersten Lagen liegen lassen kann. Die obere aus vielen Lagen bestehende grobe Leinwand befeuchtet man wieder, wenn sie ausgetrocknet und heiß ist.

4) Wieviel Wasser man in der Leinwand stehen läßt, ob man weniger oder mehr, oder gar nicht die Leinwand ausringt: Um zu kühlen und zu beruhigen, läßt man viel Wasser darin stehen, um zu reizen und zu erregen, ringt man die Leinwand scharf aus.

5) Ob man über den Verband Wolle legt, welche dann den feuchten Theil 1—2 Zoll überragen soll: Im Anfange bei frischen Wunden legt man keine Wolle darüber, sondern wechsele eben nur die Leinwand, oder nur die oberen Lagen. Ein Verband, der viele Stunden liegen bleiben soll und dessen Zweck ist, feuchte Wärme zu schaffen und Schutz vor äußeren Einwirkungen und absolute Ruhe der Wunde, also im Eiterungsstadium, muß wollene Umhüllung haben, eventuell dichte Lagen entfetteter Watte, um den Eiter aufzusaugen und Abfluß zu verschaffen.

Mit diesen Mitteln kann man jede Wunde zur Heilung bringen. Zu üppige Granulationen (wuchernde rothe Fleischwärzchen) bespritzt man mit kühlem (8°—6°) Wasser und massirt streichend, eventuell elektrisch, die Gegend oberhalb der Wunde (nach dem Herzen zu). Unter der streichenden Hand sieht man oft die hohen Granulationen einfallen.

Will man die Eiterung, welche zur Heilung nothwendig ist, befördern, so nimmt man lauwarme, recht feuchte Umschlänge, will man sie hemmen, so oft gewechselte kühlere, mehr ausgerungen.

Blutungen stillt man durch Berieselung mit kaltem Wasser (7°) und Druckverband mit kaltem Wasser, vermeide aber Eis. Dabei ziehen

sich selbst Arterien mittlerer Größe zusammen, ganz große muß man mit dem Finger zudrücken und unterbinden, zweimal, oberhalb und unterhalb der offenen Stelle.

Frische Wunden kann man nähen, wenn die Wundräder glatt sind (durch Glassplitter 2c. entstandene nähe man im Ganzen nicht).

Man kann aber auch durch Heftpflasterstreifen oder durch Bindentouren um den Verband herum die Wundränder einander nahe bringen und so Klaffen der Wunde vermeiden. Im Gesicht und am Halse wird man wohl aus Schönheitsrücksichten nähen, um keine größere Narbe entstehen zu lassen.

Man wird frische Wunden immer mit Wasser von 15° R. berieseln; wenn die Blutung nicht steht nimmt man kühleres Wasser bis zu 10° R., ja bei starken Blutungen bis 6°, legt, wenn die Blutung heftig ist, einen Druckverband an mit Wasser von 10—6° R., den man ununterbrochen aus einer Spülkanne berieseln läßt, oder auf den man kühle Compressen auflegt. Man legt kalte Compressen auf die Gegend oberhalb der Wunde, wo die blutzuführende Arterie und der beherrschende Nerv liegt (Ellenbogen, Kniebeuge, Leistengegend 2c.). Ist die Blutung gestillt, so fahre man mit Compressen von 16° fort, deren unterste Lage man liegen läßt, um die Wunde nicht zu stören, aber die obersten Lagen oft wechselt, um die Entzündung in Schranken zu halten und die Schmerzen zu erleichtern. Der öftere Wechsel der Compressen thut dies im Ganzen besser, als die niedere Temperatur des Wassers.

Man gebe viel Acht und richte sich nach dem Gefühl des Verwundeten, ob die Temperatur des Wassers ihm wohl thut oder reizt.

Man vergesse nie, täglich das ganze Glied zu baden an dem die Wunde ist, und später bei Eiterung auch den Eiter sanft abzuspülen.

Durch sanfte Massage um die Wunde herum und die weiter oben (nach dem Herzen zu) gelegene Gegend, durch Elektrisiren der Ernährungsnerven kann man z. B. die Heilung von Geschwüren beschleunigen.

Alte vernachlässigte Wunden, die schlechten, übelriechenden Eiter absondern, muß man erst mit Zugverband behandeln d. h. mit diesen Lagen von stark ausgerungenen Compressen, welche länger, z. B. 4—6 Stunden, liegen bleiben, wie oben angegeben. Erst wenn gesunde Eiterung eingetreten ist, die man eine Zeit lang befördern will, nimmt man feuchtere Compressen (22°). Will man dann die Eiterung ein-

schränken, so nimmt man etwas kühlere Temperatur (18—16°) und wechselt die oberen Lagen öfter.

Immer kommt es, namentlich bei alten Wunden, Knocheneiterungen ꝛc., gar sehr auf die Diät an, die man vorschreibt. Man kann bei alten tiefen, ausgebreiteten Fisteln und Wunden genöthigt sein Trockendiät vorzuschreiben, um ein Heilfieber zu erzeugen; jedenfalls ist eine milde reizlose Kost der Heilung immer zuträglicher als eine gewürzte und Fleischkost.

Man sagt ja: Er hat gesundes Blut und eine gute Heilhaut, d. h. die Schnelligkeit der Heilung hängt ab von der Beschaffenheit des Blutes. So muß man denn auch diese verbessern, um die Wunden schneller und sicherer zu heilen.

Durch feuchte Leibumschläge und Rumpfpackungen regt man Ausscheidungen an und sorgt für täglichen Stuhlgang durch Obst und Klystiere.

Man hüte sich vor vielem Herumschneiden und Herumsondiren in der Wunde, die Vielgeschäftigkeit mit Instrumenten ist von Uebel, halte aber mit Sorgfalt auf freien Abfluß der Wundabsonderung durch fleißiges Bespülen und Baden.

Würmer. Kinder und Frauen leiden namentlich an Würmern im Darmkanale, weil sie mehr milde, Stärkemehl und Milch enthaltende Kost genießen, weniger Gewürze und Spirituosen. Kinder, die viel essen, einen dicken Leib und unordentlichen Stuhlgang haben, des Nachts unruhig schlafen, elend aussehen und öfters über Leibschmerz klagen, leiden gewiß an Würmern. Bei Wurmkranken ist ferner oft zu bemerken: rascher Wechsel der Gesichtsfarbe, blaue Ringe um die Augen, weite Pupillen, Schielen, Zähneknirschen, Jucken in After und Nase.

Die beiden Arten, die namentlich bei Kindern vorkommen, sind der Spulwurm und der Maden- oder Springwurm. Der Spulwurm sieht regenwurmähnlich aus, wird bis 25 Centimeter lang, 5 bis 8 mm dick und wohnt im Dick- und Dünndarm oft in großer Menge; er wandert auch oft durch den Magen in Speiseröhre und Mund.

Man verbiete alles süße Backwerk, alle dicken Mehl- und Milchsuppen und lasse die Kinder von Gemüse (Möhren, Zwiebeln, Spargel, Sauerkohl ꝛc.) und Obst mit etwas Weizenschrotbrod leben. Man lasse rothe, gelbe Rüben essen und gebe oft einen Theelöffel Möhrensaft, Nachts eine Leibpackung und täglich 2 Klystiere. Weiter lasse man die Kinder Heidelbeeren, Preiselbeeren, Erdbeeren viel roh oder als Compot essen.

Das genügt meist, um die Würmer abzutreiben, namentlich wenn man den Kindern nach mehreren Tagen solcher Diät mehrere Male 1 Kinderlöffel Speiseöl oder Ricinusöl mit Pfefferminzplätzchen giebt.

Als Medicament, welches die Würmer tödtet, ist Santonin 0,05 täglich 3mal bekannt. Hinterher muß man aber ein Abführmittel geben, weil Santonin die Würmer zwar tödtet, aber nicht zum Abgang bringt.

Immer kommt es darauf an, die Energie der Darmthätigkeit zu steigern, nicht blos mechanisch die Würmer zu tödten. Diese Stärkung aber geschieht durch tägliches Kaltwaschen des Leibes, durch gesunde Diät, durch Bäder und Klystiere und Bewegung in frischer Luft.

Die Maden- und Springwürmer wohnen im Mastdarme und in der Scheide bei Mädchen und machen Nachts Spaziergänge aus ihren Schlupfwinkeln; daher das unerträglich lästige Jucken. Diese Würmer sind 2 bis 8 Centimeter lang und haben eine schlängelnde Bewegung.

Man vertilgt sie durch kalte Klystiere, Klystier einer Abkochung von Knoblauch und fleißige Bäder.

Endlich der größte Wurm, der Bandwurm, kommt in 2 Sorten bei uns vor. Einer entwickelt sich aus der Finne, welche im Schweinefleisch vorkommt, hat einen stecknadelkopfgroßen Kopf mit schwarzen Punkten (Saugnäpfe) und kürbiskernähnliche Glieder, die immer breiter werden, je weiter sie vom Kopfe entfernt sind; er wird bis 15 Meter lang.

Der andere hat mehr breite, kurze Glieder, 2 bis 3mal so breit als lang und stammt von einer im Rinde lebenden Finne.

Das Abgehen von Bandwurmstücken, welche plötzlich ein nasses, kaltes Gefühl an den Beinen verursachen, oder auch nach Genuß von Hering, Sardellen, sauren oder Pfeffergurken, Obst, Sauerkohl 2c. massenweise mit dem Stuhl fortgehen, ist der einzig sichere Beweis, daß der Schmarotzer da ist. Der Kranke hat kolikartige Schmerzen um den Nabel herum, nagendes Gefühl an einer umschriebenen Stelle des Leibes nach Genuß von Zwiebel, Hering, saurem Wein, Meerrettig, Gurken 2c., sowie ein Heißhungergefühl.

Das einfachste Mittel ist nun: mehrere Tage Fasten, nur Obst mit wenig Weizenschrotbrod und Sauerkohl essen, dann kohlensaures Wasser als Getränk und höchstens ein Glas Weißwein, Abends reichlich Erdbeeren oder Preiselbeeren; Nachts Leibumschlag. Den nächsten Tag nehme man früh mehrere Löffel Speiseöl oder Ricinußöl mit schwarzem Kaffee oder Pfefferminzthee, setze sich auf ein mit warmer Milch gefülltes

Gefäß und lasse den Wurm ruhig abgehen, ohne daran zu zerren. Hinterher gebe man noch einige Klystiere mit Knoblauch.

Ein Mittel, welches auch zu empfehlen ist, besteht aus 1/4 bis 1/2 Pfund Kürbiskernen, gehülst und mit durchgeschlagenen Preiselbeeren zu einem Muße angerührt. Davon esse man früh nüchtern 1 Tassenkopf voll. Man bleibt im Bette liegen. 1 1/2 Stunde später, nehme man 2 Löffel Ricinußöl in schwarzen Kaffee oder Pfefferminzthee. Wenn der Wurm sich hierauf nach 5 Stunden noch nicht zur Abreise rüstet, wiederholt man die Kur.

Immer ist es gut, durch reichlichen Obstgenuß mehrere Tage vorher den Darmschleim zu lösen, in dem der Wurm sitzt, den Abend vorher noch einen Krug Selterswasser zu trinken und erregenden Leibumschlag zu machen.

Endlich ist das Mittel der Bandwurmdoctoren zu erwähnen, Extract von Farrenwurzel in Kapseln zu 1 Gramm, 4 bis 6 Kapseln zu nehmen.

Aber immer bleibt auch hier die Nachkur wichtig, den Darm zu stärken durch Umschläge, Sitzbäder und heilsame Diät, wie oben angegeben. Der Genuß von rohem oder ungenügend gekochtem, ungenügend gepökeltem Fleisch ist zu meiden. Oft sitzt an dem Messer des Fleischers die Finne, die dann im Darme des Menschen sich zu Bandwurm entwickelt.

3.

Zahn, Zahnpflege, Zahnschmerz. Die Zähne sind nicht nur der Schmuck des Mundes, sondern sie sind auch eine wesentliche Bedingung guter Verdauung und guter Ernährung, was die meisten Menschen leider erst einsehen, wenn es zu spät ist, wenn sie ihre Zähne verloren haben.

Gute Zähne sehen nicht sowohl „schön milchblau“ oder blendend weiß aus, sondern gelblich weiß wie Elfenbein. (Alle Mittel, welche

empfohlen werden, um die Zähne blendend weiß zu machen, sind schädlich, enthalten scharfe Substanzen, welche den Zahnschmelz allmählig zerstören). Der Zahnschmelz ist eine elfenbeinartige Schicht, welche die Zähne überzieht und sie schützt. Diese Schicht wird durch Säuren zerstört und dann entsteht eine Auflösung des Zahnbeins, die Zerstörung dringt bis an die Pulpa, d. h. die weiche Substanz im Innern des Zahnes, wo der Nerv liegt — und der Zahnschmerz ist da. Ebenso geht Zucker und zuckerhaltige Nahrung im Munde leicht in Gährung über und so entwickelt sich Essig- und Milchsäure, welche auch die Zähne angreifen, Fleisch welches zwischen den Zähnen stecken bleibt geht in Fäulniß über und entwickelt Fäulnißsubstanzen, welche die Zähne angreifen. Kurz, es ist durch alle diese Gefahren für die Zähne dringend geboten, sich nach jeder Mahlzeit gut den Mund mit reinem lauem Wasser auszuspülen. Bei den Landleuten, die wenig Fleisch, aber viel grobes, schwarzes Brod essen, verrichtet dieses grobe Brod die Arbeit der Reinigung und Polirung der Zähne.

Der Naturmensch, der in reiner Luft lebt, wenig Fleisch ißt und viel Schrotbrod oder grobes Brod, nicht heiße Speisen ißt und hinterher kaltes Bier trinkt, keine Conditorwaaren kennt, wird selten den Zahnarzt brauchen. Für Menschen aber, welche durch unsere gesellschaftlichen Verhältnisse oft veranlaßt werden, unvernünftig zu leben, ist es nothwendig, die Fäulniß zu hemmen, die Säure zu tilgen, das Zahnfleisch zu beleben, die Zähne fleißig zu reinigen und zu poliren. Alles das soll nun mit wenig Hilfsmitteln geschehen.

Die Fäulniß hemmt man durch saubere Beseitigung der Speisereste, durch öfteres Putzen der Zähne mit Lindenkohle, der ein Tropfen Pfefferminzöl zugesetzt ist.

Die Säure beseitigt man durch Kreide, gebrannte Austerschalen. (30 Gramm geschlämmte Kreide, 15 Gramm gereinigte Calmuswurzel, 1 Tropfen Nelkenöl ist Zahnpulver.)

Es ist gut die Zähne öfter einmal mit venetianischer Seife mittelst eines Flanellläppchens zu reinigen, hinterher spült man mit Wasser aus, dem ein Tropfen Eau de Cologne zugesetzt ist.

Man gebrauche weniger die Zahnbürste, namentlich keine zu harte; trage vielmehr das Zahnpulver mit einem feinen Leinwand- oder Flanellläppchen auf.

Wer fleißig Schrotbrod ißt, immer einen Schluck reinen Wassers

trinkt, und sich die Zähne nach jeder Mahlzeit, namentlich auch vor dem Schlafengehen reinigt, braucht nur selten obige künstliche Mittel.

Da nun aber die meisten Menschen nicht naturgemäß leben, außerdem oft verdorbene Säfte haben, in Folge dessen die Zähne auch nicht recht widerstandsfähig sind und im Munde leicht Säure entsteht (Skrofulose, Rhachitis, Zuckerkrankheit, Magen- und Leberkrankheit), so wurden obige Mittel für die Zahnpflege angeführt.

Man spüle nach jeder Mahlzeit mit verschlagenem Wasser den Mund aus!

Man entferne namentlich alle Zuckerreste sorgfältig.

Man verhüte schroffen Temperaturwechsel zwischen heißen Speisen, kalten Getränken (Eisbier, Fruchteis 2c.).

Man verbessere sein Blut durch naturgemäßes Leben, so werden auch die Zähne sich besser erhalten.

Man wasche sich Gesicht und Kinnlade jeden Morgen mit kaltem Wasser, esse oft Schwarz- oder Schrotbrod, welches die Zähne polirt und andere Speisereste herausbefördert. Die reklamehaft angepriesenen Mundwässer vermeide man!

Zahnschmerz nun kann aus vielen Ursachen entstehen.

1. Durch Zahnfäule und Blosliegen des Zahnnerven. Der Schmelz ist gesprungen, die Knochensubstanz ist an einer Stelle unter dem Einfluß der Zersetzung von Speiseresten aufgelöst, es ist eine Höhle entstanden die allmählig bis auf die Zahnpulpa, in welcher der Zahnnerv liegt sich erstreckt.

Man nehme Mundbäder von 24°, allmählig etwas kühler, speie das Wasser aus, wenn es sich erwärmt hat und fahre so ½ bis ganze Stunde fort, streiche vom Unterkieferrande gegen die Ohren mit feuchter Hand, nehme ein Fußdampfbad ½ Stunde mit folgender kühler Abreibung. Nachdem der Zahn gründlich durchspült und gereinigt ist bringe man etwas gereinigte Wundwatte mit Mohnöl oder Olivenöl getränkt in die Höhle des kranken Zahnes und drücke sie fest an, man kann auch etwas Chloroformöl nehmen, oder Chloroform auf die Watte träufeln, wenn man zu wehleidig ist. Vor allen Tincturen und scharfen Substanzen ist zu warnen, sie reizen zu stark und ruiniren die anderen Zähne.

Einstweilen kann man nach gründlicher Reinigung des Zahnes die Höhle ausfüllen mit Watte, die in eine spirituöse Mastixlösung getaucht ist und alsbald im Zahn erstarrt und fest wird. Im Uebrigen

aber wird man gut thun, sich den bloßliegenden Zahnnerv tödten und eine metallische Ausfüllung in den hohlen Zahn bringen zu lassen.

Man lasse nicht sofort einen hohlen Zahn ausziehen, ein künstlicher kann den natürlichen, selbst wenn er nur noch eine Ruine ist, nie ersetzen.

2. Ist Entzündung der äußeren Zahnhaut und Zahnfächerbeinhaut eines oder mehrerer Zähne häufige Ursache von heftigen Zahnschmerzen, von Zahngeschwür, ja Zahnfistel. Man erkennt diese daran, daß bei gelindem Klopfen mit metallenem Instrumente auf den Zahn, der Schmerz sich steigert während die heftigen Schmerzen, die von den bloßliegenden Nerven in der Pulpa (Zahnfäule) herühren durch solche Erschütterungen nicht gesteigert werden; ebenso jede warme Speise erzeugt heftigen Schmerz. Man hat das Gefühl, als wenn der Zahn zu lang sei, herausgehoben aus seinem Zahnfache. Man nehme erst laues bis allmählig steigend immer wärmeres Wasser in den Mund, so wie man eben ertragen kann, lege außen auf die Wange kühle Compressen, die man bei Warmwerden wechselt. Manchen ist auch gut den ganzen Kopf mit Wolle einzuhüllen.

Man vermeide nach dem Principe „Ruhe dem kranken Organ" alle festen und warmen Speisen, alle alkoholischen Getränke, ebenso Kaffee und Thee (das Wegtrinken mit viel Spirituosen ist nur ein Betäuben, hinterher wird der Schmerz und die Entzündung erst recht schlimm). Man mache sich Halsumschläge mit folgender Halsmassage und ein Fußdampfbad mit folgender kühler Waschung, oder auch eine Fuß-Wadenpackung mit feucht umwickelter Wärmflasche daran.

Entsteht Eiterung von der entzündeten Zahnhaut aus, was man an dem eigenthümlich klopfenden, pulsirenden Gefühl erkennt, so lege man laue Compressen (vierfach zusammengelegtes Leinwandstückchen) in den Mund an die betroffene Stelle, die man bei Warmwerden wechselt, befördert durch warme Mundbäder die Eiterung, läßt aus einem Trichter Dämpfe gegen die betreffende Wange strömen.

Legt sich der Schmerz nicht nach Entleerung des Eiters und ist der Eiter stinkend, so ist dies ein Zeichen, daß der Kieferknochen ergriffen ist, der Zahn muß entfernt werden. Dann müssen die Mundbäder fleißig fortgesetzt werden, dabei alle festen Speisen vermieden. So wird man auch die Bildung einer Zahnfistel (Eiterung nach der Wange) vermeiden.

3. Rheumatischer Zahnschmerz, wo zwar noch keine Entzündung

der Knochenhaut besteht, aber unregelmäßiger Blutumlauf und Blutstockungen in dieser Haut. Manche Leute bekommen nach jeder Erkältung, bei jeder Zugluft ꝛc. rheumatische Zahnschmerzen, die nicht bohrend und nagend sind wie vom hohlen Zahn, oder klopfend wie bei Eiterung, sondern mehr durchschießend durch eine ganze Zahnreihe, reißend. Hier ist mangelnde Hautpflege Schuld. Man mache eine feuchte Packung mit umwickelter Wärmflasche an die Füße, um in Schweiß zu gerathen und pflege seine Haut dann besser mit Waschungen und Bädern. Man leite auch auf den Darm ab mit Pflaumenbrühe, Backpflaumen, saurer Milch, Klystier ꝛc.

Hier wirkt auch die Elektricität ausgezeichnet und zwar ableitend angewendet.

4. Verwandt mit dem vorigen ist der Zahnschmerz bei Vollsaftigen, die noch geistige Getränke viel trinken, oder nach Gemüthserregungen, oder anstrengender geistiger Arbeit. Hier besteht Blutandrang nach den Zähnen. Vollsaftige mit warmen Füßen mögen 1—2 Minuten in ein Faß, in das man nur 1 Zoll hoch Wasser von 10—8° R. gegossen hat, treten, dann die Füße tüchtig warm reiben und einen tüchtigen Marsch machen. Schon allein die Bewegung in frischer Luft nimmt den Zahnschmerz. Dabei die Hinterpforte auf mit den üblichen Mitteln. —

Einen Tag einmal wenig essen, kein Fleisch, keinen Wein, — Obst und Schrotbrod.

5. Zahnschmerz bei Bleichsüchtigen, Schwangeren, bei Stockungen in der Pfortader (Hämorrhoidaner, Leberkranke,) gestörter Verdauung, bei Medicinkranken ꝛc. Hier sind die natürlichen Flüssigkeiten des Mundes Speichel, Schleim ꝛc. durch die abnorme Blutmischung und schlechte Verdauung verändert und so entsteht Zahnschmerz.

Elektricität und reizende Fußbäder mit Asche und Salz, Fußdampfbad mit darauffolgender Abwaschung des ganzen Körpers, Fuß- und Wadenpackung mit Dampfkruken, und namentlich auch der feuchte Leibumschlag sind hier die nächsten Mittel!

Die Hauptsache aber ist und bleibt Verbesserung der Ernährung, reizlose aber kräftige Kost, Genuß guter reiner Luft in Flur und Wald, Hautpflege und Anregung des Darmes durch Bleibeklystiere.

Zuckerharnruhr (Diabetes Mellitas), zu unterscheiden von der Harnruhr (Diabetes insipidus), wo die Menge des Urins sehr vermehrt ist, aber ohne stärkere Zuckerausscheidung. Bei der Zuckerharnruhr werden täglich 5 Kilo und mehr Harn darin ½ Kilo und mehr Zucker

ausgeschieden. Der Zucker krystallisirt auch aus und ist manchmal in weißen Flecken an den Kleidungsstücken zu sehen. Es besteht eine enorme Begierde, Nahrung und Flüssigkeiten aufzunehmen. Jeder, der so unglaublich viel ißt und trinkt, sollte nachforschen lassen, ob sein Urin Zucker enthält.

Trotz Aufnahme der riesigen Quantiäten findet starke Abmagerung statt und es tritt ein Gefühl der Mattigkeit und Schwäche ein. Die Haut wird trocken und zu Schwären geneigt und Carbunkeln, die Augen werden trübe (Staar), die Lunge entzündlich, und schließlich beendet Schwindsucht oft das Leben.

Kleine Mengen Zucker sind auch in gesunden Tagen im Urin, vorübergehend findet man auch größere Zuckermengen im Urin nach heftigern Gemüthsbewegungen.

Zucker wird nun zunächst im Körper gebildet aus den Kohlenhydraten, also aus allem Mehl, Brod, Kartoffeln, vielen Gemüsen, wie Rüben, Möhren, aber auch aus den Eiweißstoffen der Nahrung und des Körpers. Es giebt nun eine Art von Zuckerruhr, bei welcher der Zucker aus dem Urin verschwindet, wenn man den Genuß der Kohlenhydrate völlig vermeidet, also keinerlei Brod und Gebäck, noch Zucker, noch zuckerhaltige Gemüse genießt. Die schwerere Art dagegen besteht trotz dieser Diät fort, wenn auch schwächer. Das Brod ersetzt man durch Gebäcke aus Kleber, Kleie, Mandeln, den Zucker durch Sacharin, welches eine starke Süßkraft hat.

Aber diese Therapie ist nur symptomatisch, wendet sich gegen ein Zeichen, nicht gegen das Wesen der Krankheit; ebenso das Opium wegen des Durstes. Man stillt den Durst besser durch fleißige Waschungen des ganzen Körpers und öftere Gurgelungen mit Wasser.

Eine große Menge Nahrstoff geht aus dem Körper ungenutzt heraus, der Zucker müßte zu Kohlensäure und Wasser weiter verbrannt werden und dadurch dem Körper Wärme liefern und hier müßte eine gute Heilmethode angreifen. Statt dessen geht er ungenutzt fort, ja es zerfällt auch der Bildungsstoff des Körpers (Eiweiß) und liefert Zucker, der ungenutzt den Körper verläßt.

Nun wissen wir, daß bei Erkrankung gewisser Nerven, Zucker im Urin erscheint, wir wissen, daß Gemüthserregungen, Zuckerausscheidung veranlassen kann, wir wissen ferner, daß der arbeitende Muskel im regeren Stoffwechsel das Blut besser ausnützt, als der ruhende, mehr Sauerstoff verbraucht, mehr Kohlensäure abgiebt, wir wissen weiter,

daß bei dem Leberstoffumsatz Zucker gebildet wird. Also wird es sich darum handeln, das Nervensystem zu stärken und anzuregen, unter dessen Einfluß die Zuckerbildung steht, wie jede Drüsenabsonderung unter Herrschaft eines Nerven (die vermehrte Speichelabsonderung bei Nervenkranken); zum Anderen durch systematische Muskelübungen in reiner Luft den Zucker zu Kohlensäure und Wasser umsetzen zu lassen und ihn so für den Organismus auszunützen. Der Einfluß auf das Nervensystem wird reflectorisch geübt durch nasse Einpackungen, Abwaschungen, Douchen, Sitzbäder, durch allgemeine Faradisation (Elektricität), weiter durch elektrische Behandlung des Sonnengeflechts (am Magen) und der Leber, durch Leibumschläge und Leibmassage.

Durch Muskelmassage aber wird andererseits der Stoffwechsel in den Muskeln stärker und so der Zucker im Blute zur Wärmebildung für den Körper benutzt, statt ungenutzt abzugehen. Der Zucker wird in den Muskeln oxydirt.

Ebendasselbe leistet gut geleitete Gymnastik. Man hat oft nach Leistungen am Gärtnerschen Ergostat den Procentgehalt des Urins an Zucker fast auf Null herabgehen und allmälig andauerndes Wohlbefinden eintreten sehen.

Also Massage, Gymnastik, körperliche Bewegung hindern, daß der Zucker ungenutzt den Körper verläßt, Bäder und Elektricität regen die Nerven umstimmend an, daß nicht so viel Zucker gebildet wird, und Genuß von Citronensaft, citronensaurem Natron und Magnesia befördert die Gallenausscheidung und löst den Schleim des Darmkanals, was sonst das Karlsbader Wasser thut.

Dabei ist die geistige Therapie nicht an letzter Stelle aufzuführen. Die Heiterkeit des Gemüths, die Entfernung von der Quelle unaufhörlichen Aergers und Kummers und Umgang mit humorvollen Menschen gehört zur Heilung.

Bei dieser Methode hat man nicht nöthig die armen Kranken mit gänzlicher Entziehung von Brod zu plagen. Man ernährt die Kranken mit abgerahmter Milch, der man eventuell etwas Salz zusetzt und dazu altes Weißbrod oder Schrotbrod. Ferner soll Reis die Hauptnahrung sein mit mäßigen Mengen von gekochten Aepfeln, Pflaumen, Kirschen; wenig Fleisch, kleine Mengen Rothwein mit Wasser, zur Abwechselung lasse man statt Reis, Gries Graupen Buchweitzengrütze genießen. Von dieser Diät bei obiger Behandlung hat man viel bessere Erfolge als von Fleischdiät und Karlsbader Kur.

Besondere Fälle aus der Praxis.

Zur Erläuterung des Unterschiedes zwischen akademisch-medicinischer Behandlung und Naturheilmethode.

Die ganze Naturheilmethode ist nicht, wie die hohen Gelehrten gern behaupten, eine Schrulle verirrter Geister, eine Marotte bizarrer Menschen, sondern sie ist ein Theil der großen Reformbewegung, welche durch unsere Zeit geht. Wie die Schulreformbewegung will, daß man im Unterrichte mehr von der Anschauung ausgehe, als von abstracten Begriffen, mehr emporleite zu Begriffen, als das jugendliche Gehirn mit fertigen Begriffen belaste, so fordert auch die Reformbestrebung in der Medicin, daß man im klinischen Unterrichte nicht sowohl von dem pathologisch anatomischen Schema ausgehe und nun zufrieden ist, wenn man die Erscheinungen am kranken Organismus auf dieses Schema beziehen und so erklären kann, sondern man soll ungeschadet dieser Befriedigung des erklärenden Verstandes, immer mehr von der Beobachtung des kranken Menschen ausgehen, mehr die pathologische Physiologie betonen, welche diese krankhaften Veränderungen nicht als feste Wesenheiten wie die pathologische Anatomie ansieht, sondern als im Fluß befindlich, von einander abhängige, beständig wechselnde und schließlich der Einheit des Organismus, welche sich im Nervensystem ausspricht, unterstehende Erscheinungen. Man soll die Krankheiten nicht blos beschreiben, wie Thiere und Pflanzen, sondern Anfänge und Uebergänge der Krankheiten namentlich betonen.

Der Organismus ist ein Ganzes, welcher sich selbst zu erhalten strebt, welcher Naturheilkraft hat. Diese Naturheilkraft zeigt sich in der Heilung der Wunden, die von selbst heilen, man muß sie nur vor schädlichen Einflüssen von Außen bewahren und durch richtige Diät das Blut gesund machen, die Natur heilt Knochenbrüche, der Arzt hat nur die gebrochenen Enden richtig aneinander zu passen und zu halten. Die Natur stellt den unterbrochenen Kreislauf wieder her, durch den Collateralkreislauf, wenn die Ernährungsblutröhre eines Gliedes verletzt, oder sonst untüchtig geworden ist. Die Natur läßt den Herzmuskel stärker werden, wenn die Klappen (Ventile) des Herzens defekt sind,

und das Blut zum Theil durch die defekten Ventile statt in den Körper wieder in das Herz zurückströmt. Wenn die eine Niere dienstuntauglich geworden ist, wird die andere größer und verrichtet den Dienst der anderen mit. Die eine Hirnhälfte kann die andere vertreten, sodaß ein Mensch, dessen eine Großhirnhälfte zum Theil zerstört ist, ohne große Störung weiterlebt; die innere Einheit aller Lebensvorgänge bewirkt, daß unsere Körpertemperatur immer dieselbe bleibt, 37,5 ungefähr, wie sehr sich auch die Außentemperatur ändert, oder wie sehr auch die Wärmeproduktion durch Muskelarbeit und Nahrung vermehrt wird. Diese Regulirung vollzieht sich theils durch die Haut, mit Verdunstung und Schweißbildung, theils durch innere Hemmungen welche vom Nervensystem ausgehen und die Maschine bald rascher bald langsamer arbeiten lassen. —

Wenn ein schädlicher Einfluß dem Auge droht, also ein Stoß, oder Staub 2c., schließt sich das Auge ohne unser Zuthun, wenn ein schädlicher Dunst in die Nase kommt, so niesen wir, d. h. stoßen mit heftiger Ausathmung ihn von uns, wenn eine ekelerregende Speise an unseren Gaumen kommt, entstehen Brechbewegungen ohne unseren Willen. —

Ueberall sehen wir in unserem Organismus die Möglichkeit der Vertretungen eines Organs durch das andere, und des Ausgleiches von Störungen durch gewisse physiologische Vorgänge und der großen Anpassung an die verschiedensten Lebensbedingungen.

Eine Niere vertritt die andere, beide können zum Theil durch die Haut und durch die Lunge vertreten werden, welche den Wassergehalt des Körpers reguliren; die Haut kann ferner zum Theil die Lunge vertreten, indem sie den nothwendigen Gasaustausch vermittelt (Sauerstoffaufnahme, Kohlensäureabgabe), die Muskeln können mit ihrer großen Masse zum Theil den Stoffwechsel besorgen, z. B. Zucker verbrennen, der überflüssig im Körper producirt wird und dann sonst ungenützt ausgeschieden wird 2c. 2c.

Die Erklärung aller dieser Erscheinungen muß eine mechanische sein, d. h. nach dem Gesetze der Causalität, aber alle diese Einzelwirkungen, welche rein mechanisch vor sich gehen, unterstehen nun einer inneren Einheit, hier tritt die Denkkategorie der Wechselwirkung ein, und das haben unsere heutigen Gelehrten zum Theil vergessen!

Statt von der Beobachtung einzelner Fälle auszugehen, geht man aus von der pathologischen Anatomie und construirt nun 1) Anämie,

2) Hyperämie, 3) Entzündung, 4) Neubildung rc. und sucht nun in der Praxis diese Veränderungen zu constatiren, beschäftigt sich, wie die Lehrbücher erweisen, $^9/_{10}$ mit Beschreibung und Diagnose, und $^1/_{10}$ mit Therapie (Heilung).

Für die Heilung ist dieses theoretische Verhalten, das nur Freude an der Beschreibung hat, das nur immer die Uebereinstimmung der Theorie mit den klinischen Thatsachen zu constatiren bestrebt ist, oft geradezu hinderlich.

Unsere Mediciner, die so verächtlich über Philosophie die Nase rümpfen, sind selbst von einer falschen Philosophie beeinflußt, sie gehen von einem Schema aus, statt von der Natur, und sind Kinder der Zeit, wo man mehr Werth auf die Erkenntniß, als auf die That legt, statt die That als Aufgabe des Menschen anzusehen und zugleich als einzige Probe auf unsere Erkenntniß. Diese Richtung nennt man Neukantionismus und von diesem ist wie alle Wissenschaft, auch die wissenschaftliche Medicin angekränkelt. *)

Nun wohlgemerkt, wir wollen nicht Front machen gegen die Wissenschaft, sondern ihr einen Stoß geben, daß sie den Kreis, in dem sie sich dreht, verläßt, daß sie frei wird von Dogmen und Schemen und die Sache einmal auch aus anderem Gesichtspunkte ansieht. Wir freuen uns, daß gerade der unbefangene Blick der Laien die Mängel der medicinischen Schule herausgefunden hat, daß unser gesunder Volkssinn und Volksinstinkt eingetreten und aufgetreten ist, wo die Gelehrten den Wald vor Bäumen nicht mehr sahen.

Was wollt Ihr für eine Rolle spielen in der Fabel vom Samariter, wenn Ihr vorübergeht an dem an der Straße hilflos und verwundet Liegenden? Die Rolle des Malers und Photographen, der sich freut eine so interessante Situation zu finden, und sofort seinen Apparat in Bewegung setzt, um die Scene zu fixiren, dann vergnügt abgeht, oder die Rolle des Samariters, der den Unglücklichen in die Herberge bringt und seine Wunden pflegt?

Diese Rolle des Künstlers und Photographen spielt aber der Mediciner, der um jeden Preis eine genaue Beschreibung liefern will und dabei — ohne es zu merken, — sich selbst die Hände bindet für das Heilen. So ist die Schule in der Medicin hochgekommen, welche

---

*) Man vergleiche hierzu mein Werk „Vernunft und Dogma," welches die tiefe Begründung dieser Reformgedanken für alle Kulturgebiete enthält.

gar Nichts thut und hinter ihr her die, welche allerlei neue Arzneimittel unermüdet probirt.

Es wurde aber eben schon gezeigt wie die Natur selbst heilt und wir nur ihre Fingerzeige beachten müssen, statt ihr auf den ausgestreckten Zeigefinger zu klopfen. Naturam sequi!

Wir haben nicht je ein specifisches Mittel (Gift oder Arzneimittel) gegen je eine bestimmte Krankheit, wie dies auch maßgebende Professoren denken, die den Specificismus für das Ziel in der Therapie halten, aber wir haben viele einfache Mittel (die tausendfältigen Wasseranwendungen, Elektricität, Massage), um

1. den Blutumlauf und die Blutvertheilung zu ändern,
2. Ausscheidungen anzuregen,
3. den Ablauf der verschiedenen Funktionen zu beschleunigen oder zu hemmen.
4. den Stoffwechsel und die Ernährung der Gewebe durch Diät, durch gute reine Luft, Licht, Sonne zu ändern.
5. Wir können nach dem Vorbilde der Natur das Gesetz der Vertretung anwenden eines Organs durch das andere, z. B. der Haut für Niere und Lunge, der Lunge für die Niere, die Muskeln für den Darm, des Darmes für die Niere ꝛc.
6. Wir können Reflexe anregen, um auf ein erkranktes Organ nicht örtlich, sondern von anderen Nerven aus einzuwirken, wie dies die Natur auch thut (hierher gehören die Kneippschen Güsse), die elektrische Behandlung der Fußsohlen bei fehlender Menstruation, die Behandlung der Nase bei Gehirnstörungen, die Reizung der Magennerven um Ausscheidungen durch die Nieren anzuregen (Leibumschläge, negative Elektrode auf die Magengegend) oder Veränderungen in den Gebärorganen des Weibes und endlich
7. Die geistige Therapie, die Beeinflussung durch den Willen des Arztes, oder ein magnetisches Fluidum, wohin die ganze Irrenpflege gehört, die Hypnose und der Magnetismus.

Das ist unsere Therapie und die ist wissenschaftlich, echt naturwissenschaftlich, jetzt erst mit uns eine Wissenschaft geworden!

Wir wenden uns jetzt dazu, an allerlei Krankheitsfällen zu zeigen, wie nun die Naturheilkunde mit Vortheil durchführbar ist, gemäß den obersten Grundsätzen, welche vorstehend dargelegt sind:

Eine Dame von 26 Jahren leidet seit Jahren an periodischem Kopfschmerz, hat manchmal Krampfanfälle, hartnäckige Verstopfung und kalte Füße. Sie liegt jetzt in verdunkeltem Zimmer zu Bett. Ein Medicingläubiger hat ihr Antipyrin gegen den Kopfschmerz, Karlsbader Salz gegen die Verstopfung und kräftige Kost verordnet. Da der Kopfschmerz hierauf nicht nachläßt, wendet sie sich dem naturgemäßen Verfahren zu. Wir verordnen Fuß- und Wadenpackung mit feuchtumwickelter Wärmflasche, Leibumschlag, Hals- und Vorderarmmassage, kühle und öfter gewechselte Kompressen um den Kopf. Um Stuhlgang zu bewerkstelligen, früh nüchtern Backpflaumen mit Weizenkleie, Mittags Schrotbrod mit Apfelmus und grünen Salat (mit Citronensäure angemacht), Abends saure Milch mit Schrotbrod, und öfters einen Schluck kühles Wasser zu trinken. Sehr bald tritt Schlaf ein, der die Nacht anhält; am nächsten Tage schon hat sich der Kopfschmerz gemildert, und die Stimmung ist gehobener. In anderen Fällen würde es gut sein electrische Leibmassage und electrische Pinselung des Vorderarmes und des Halsdreiecks vorzunehmen, dazu kühle Klystiere. Auf diese Weise sind schon manche Kranke geheilt worden.

* * *

Ein Arbeiter hat heftige Augenentzündung (der Bindehaut bis an die Hornhaut heran). Er verweigert medicinische Behandlung mit Atropin und Bleiessig und wird durch dreimal den Tag ½ Stunde kühle Umschläge, zweiminutlich gewechselt, rasch wieder hergestellt. Dabei Klystier und verdunkeltes Zimmer.

* * *

Ein Arbeiter hat seit 6 Wochen nach influenzaartigen Erscheinungen heftiges Ohrensausen, bald wie Glockengeläut, bald wie heulender Sturmwind, ferner heftigen Schwindel und Kopfschmerz. Er hört dabei sehr schwer, die Uhr z. B. nur, wenn man sie hart an den äußeren Gehörgang, oder an den Schädel bringt. Durch tägliche Bettdampfbäder, durch streng vegetarische Kost und Fußdampfbäder, Aufenthalt den ganzen Tag im Walde, wird das Leiden in 14 Tagen bedeutend gebessert. Er war längere Zeit von Specialisten für Ohrenkrankheiten mit dem Politzerschen Apparat behandelt worden und man hatte ihm in Aussicht gestellt, das Trommelfell durchbohren zu müssen.

* * *

Ein 36jähriger Beamter ist seit 7 Jahren krank; er vermag nicht auf dem Bureau zu bleiben, kann infolge furchtbarer Angst nicht unter Menschen verkehren. Er glaubt bald geisteskrank zu werden und sterben zu müssen. Der Schlaf ist unruhig. Kopfschmerzen sind nicht da. Er klagt über furchtbar stinkenden Schweiß, kalte Hände und Füße, und Appetitlosigkeit. Nach jedem warmen Essen wird er heftig aufgeregt und eigenthümlich rothfleckig im Gesicht. Er hat Opium und Bromkali bekommen und soll kräftig essen. Er erzählt, daß er früher oft viel Bier getrunken habe ohne etwas dazu zu essen, und damals schon öfter Magenbeschwerden gehabt habe. Es handelt sich hier wesentlich um eine Affection des sympathischen Nerv, speciell der sympathischen Magennerven. Die Verordnung lautet: „Nichts warm essen!" Früh Hafermehltrank mit Citrone, zum Frühstück Schrotbrod mit Apfel oder eine Tasse verkühlten Kakao; Mittags keine Suppe, wenig mageres Fleisch, grüne Gemüse: Möhren, Sellerie, Petersilie, Blumenkohl, Spargel 2c. Abends saure Milch, eine dicke Brodsuppe, oder eine Obstsuppe. Täglich früh ein Fuß- und Handdampfbad. Dreimal die Woche ein laues Vollbad von 27 bis 25° R. mit darauf folgender kühler Waschung. Vor dem Schlafengehen lauwarme Abwaschungen des ganzen Körpers, (nicht kalte Abreibung, was eine der landläufigen Redensarten ist, mit der man Patienten aller Art abthut). Dreimal die Woche wird er elektrisirt mit der Metallelektrode am Magen, (andere am Fuß, von der Handwurzel zum Schultergelenk, Halsmassage zwischen den Schulterblättern), ferner elektrische Fußplatte und mit der elektrischen Massirrolle über den ganzen Körper. Alle Beschwerden mildern sich bald, nur noch die heftige Angst bleibt und die Menschenscheu. Der Patient bemerkt, daß, wenn er etwas ißt, ihm immer besser und ruhiger werde. Nach 14 Tagen wieder Verschlimmerung, kein Appetit. Er soll den ganzen Tag im Freien außerhalb der Stadt zubringen, fern von den Menschen. Nach drei Wochen ist er wieder sehr zufrieden, er sei guter Stimmung gewesen, habe schon oft lachen können. Nach ungefähr 8 Wochen fühlt er sich so wohl, daß er wieder ins Bureau gehen kann. Der stinkende Schweiß ist weggeblieben, die Füße und Hände sind warm. Er sagt, er habe gar kein Verlangen mehr nach geistigen Getränken, sein Appetit habe sich vollkommen umgeändert. Wir bemerken, wie derartige Fälle immer mit Schwankungen und leisen Rückfällen heilen.

* * *

Ein Landwirth von einigen 50 Jahren ist seit zwei Jahren krank, seitdem er seinen Sohn verloren hat. Er weint und klagt, er würde nie wieder gesund werden, er müßte wohl noch ins Irrenhaus, es steige ihm heiß auf nach dem Kopfe, der Kopf sei wie wacklig. Er habe ein kaltes Gefühl im Rachen, als wenn es kalt zum linken Nasenloch, bis herunter in die Luftröhre hineinzöge. Die Augen fielen unwiderstehlich zu, die Ohren seien eiskalt (auch objectiv sichtbar blaß und kalt). Nachts habe er heftigen Schweiß, krampfhaftes Gähnen, friere an den Füßen, habe ein ängstliches Gefühl ꝛc.) Die Recepte, die er vorzeigt, lauten auf Bromkali, ätherisches, essigsaures Eisen, Antipyrin und Pillen von Chinin mit Bibergeil. Daran erkennt man die ganze Rathlosigkeit der Mediciner. Im Laufe der Behandlung wird noch entdeckt, daß an der linken Hand die letzten drei Finger wie taub sind und ein reißendes Gefühl dem Verlauf des Nervs ulnaris entlang besteht. Die Behandlung ist der des vorigen Falles fast gleich, nur kommen hier noch Bettdampfbäder mit folgenden Halbbädern, Leibumschläge und Abklatschungen des ganzen Körpers hinzu. Sitzbäder vertrug der Kranke nicht, wie dies öfter vorkommt, wenn sie nicht ganz sorgfältig gemacht werden. Nach drei Monaten kann der Genesene seinem Berufe wieder nachgehen.

* * *

Ein 25jähriger Gelehrter, mittelgroßer, kräftiger Mann, ist vor einem halben Jahre die Treppe heruntergefallen, hat früher onanirt, bis ins 17. Jahr noch ins Bett gepißt, hat auch einmal eine acute Cocaïnvergiftung gehabt, mit Todesangst. Dieser Zustand wiederholte sich nach einem 1/4 Jahre und blieb nun bestehen. Er ist in drei Anstalten gewesen ohne Erfolg, hat Pollutionen (satyriasis), wirre Träume, wüsten Kopf, Unfähigkeit klar aufzufassen, dumpfes Gefühl im Gehirn, Beschränkung des Gesichtsfeldes, Schmerz im Kreuze, Angst, Unruhe, rechtsseitig starke Röthe im Gesicht und starken halbseitigen Schweiß mit scharfer Halbirung des Gesichts, sowie Herzklopfen.

Er bekommt viermal die Woche ein Vollbad von 27° R., jeden Morgen ein Sitzbad von 25°, fünf Minuten, mit darauf folgender kühlerer Abwaschung. Tägliche Galvanisation (der Fuß-, Hals- resp. Vorderarm- und Lendenmark-, Blasengegend). Er muß Alles lau essen und streng vegetarisch leben: Schrotbrod mit Obst, saure Milch ꝛc. Nach 7 Tagen kann er zum ersten Male die Nacht durchschlafen, aber es sei ihm, als ob ihm das Selbstbewußtsein fehle, als ob Alles blos betäubt sei. Er

hat Kribbeln in der Wade, Eingeschlafensein von Arm und Bein rechts, Schmerz in den Schultermuskeln, Perlenschnuren vor den Augen. Einmal geradezu düsterste Todesstimmung. Das rechte Auge kann er schlecht schließen, es bleibt zurück bei gleichzeitigem Schluß. Wir bemerken, daß die rechte Gesichtshälfte die rothe und schwitzende ist, die rechte Körperhälfte ist schmerzhaft. Nach dem Elektrisiren sei ihm ganz besonders leicht, und als der Versuch gemacht wird, auszusetzen, kommt er mit der dringenden Bitte, ihn ja wieder zu elektrisiren. Nach 14 Tagen tritt Abends 9 Uhr kolossale Müdigkeit ein und der Patient kann von da bis 7 Uhr früh durchschlafen. Es ist Juli, der Kranke ist den ganzen Tag im Walde. Die Stimmung wird immer besser, entschlossener, arbeitslustiger, die Pollutionen lassen nach, aber immer noch kommen wieder Erektionen. Die Bäder werden allmählig um 2 und 3 Grade erniedrigt. Er bekommt noch Abklatschungen bei offenem Fenster. Die Stimmung bleibt immer gut, nur treten noch wechselnde eigenthümliche Gefühle auf: Auf beiden Backen wie unterminirt, Schmerzen im Kreuz, plötzlich auftretender Schmerz auf der Brust mit Beengung. Bei faradischer Pinselung des rechten Vorderarms ist stets eine starke Röthung der rechten Gesichtshälfte zu bemerken, worauf der Kranke selbst auch aufmerksam macht. Nach 8 Wochen kann man die Elektricität mehrere Tage aussetzen. Er ist immer guter Stimmung und frei, kein Schweiß mehr, und der Schlaf ausgezeichnet. Er geht nach drei Monaten wieder in Stellung, die Perlenschnuren vor den Augen sind nicht verschwunden. Nachdem es ihm drei Monate sehr gut gegangen ist, bekommt er wieder das fremde Gefühl den Dingen gegenüber, das Gefühl, als stünde das Herz stille, als wenn eine Seite fühllos sei, einen säuerlichen Geschmack, als wenn er Heißhunger hätte, Athemnoth und Beengung (nervus vagus). Sein Verstand sei dabei klar, er könne seine Geschäfte gut besorgen. Er bleibt in seiner Stellung. Die Elektricität leistet ihm wieder gute Dienste, er geht dabei ins Schwimmbassin, einen Tag um den anderen. Halbseitiger Schweiß und Röthe sind verschwunden, der Schlaf ist aber noch unruhig. Oefter im Urin rothbraune Ausscheidung. Die Stimmung wird besser. Kalte Füße werden durch Fußdampfbäder bekämpft, aber er klagt über Gleichgiltigkeit und Mangel an Selbstvertrauen. Die Influenza macht ihm schwer zu schaffen und bringt ihm Nachtlähmungen des rechten Armes. Seit nunmehr 1½ Jahren ist er vollkommen gesund und in seiner Stellung, aber die Perlen-

schnuren vor den Augen sind geblieben. Er ist ein Freiluftmensch geworden, der sich nur wohl fühlt, wenn er jeden Tag wenigstens eine Stunde außerhalb der Stadt zubringen kann.

Hier ist ein Beispiel, wie durch geeignete elektrische Behandlung bei vielen Nervenkranken Außerordentliches geleistet werden kann, nur muß man die Elektricität mehr allgemein und ableitend anwenden, als örtlich, und ferner nur schwach und allmählig steigernd und verbunden mit diätetischen und Wasser- resp. Dampfproceduren.

Leider lassen viele Aerzte Electricität von Wärtern roh und schematisch ausführen, und hierher rührt, die Rede „Elektricität reizt nur." Gerade gegenüber einer jetzigen Richtung in der Medicin, welche behaupten, die Elektricität leiste nichts und die Kinderlähmungen z. B. seien fast unheilbar, machen wir auf den Fall einer 5 Jahre lang behandelten, vollkommen geheilten schweren Kinderlähmung, aufmerksam.*)

* * *

Ein 50 Jahre alter, noch im Dienste stehender Beamter ist seit zwei Jahren krank. Seine Gesichtsfarbe ist gelb geworden, er hat Zucken in allen Gesichtsmuskeln, Zittern in den Händen, Schmerzen im Hinterkopfe, schreibt zittrig und spricht scandirend monoton. Außerdem hat er angespannten Leib (wie bei Hirnhautentzündung), Taubsein in den Füßen, Anfälle von Ameisenkriechen in den Beinen (namentlich Nachts), keinen Stuhlgang, keinen Appetit, molkigen Urin, und was ihn namentlich gänzlich unfähig macht, starken Schwindel, so daß er nicht eine Stufe steigen kann, besonders wenn er nach oben sieht. Die Stimmung ist außerordentlich deprimirt, er weint den ganzen Tag. Dieser Mann hat nun thatsächlich eine Karlsbader Kur erlitten, darnach ist eine schwere Verschlimmerung eingetreten; er ist dann mit Eisen, Jodkali behandelt worden, mit Antipyrin und Chinin, und hat wegen seiner Schmerzen Opium genommen. Jetzt soll er ins Siechenhaus!! Es ist nicht genug davor zu warnen, Menschen, die ein gelbes, verfallenes Aussehen haben, alle schablonenhaft nach Karlsbad zu schaffen, bei Nervösen verschlimmert sich das Leiden nach der Kur fast immer. Im Februar 1890 beginnt die naturgemäße Behandlung: Einen Tag Sitz-, einen Tag Vollbäder, sowie Packungen; eine kräftige aber reizlose

*) Siehe „Klencke, Kuren bei Nervenkranken." Verlag des „Universum".

Kost, welche täglichen Stuhlgang macht; Klystiere, Leibumschläge und Galvanisation, (Nacken=, Magengegend, Leib und Füße, Halsdreieck, Vorderarm). Zunächst wird der Appetit gut, der Stuhlgang und der Schlaf besser. Da der Kranke nach dem Sitzbade manchmal Kopfschmerzen hat, bekommt er im Sitzbade kühle Kompressen auf den Kopf. Was die Diät betrifft, so erhält er namentlich reichlich grüne Salate von Löwenzahn, Brunnenkresse, Schnittlauch, Kopfsalat mit Citronensaft. Meistens merken die Patienten selbst bald, wie ihnen die Elektricität nützt und dringen leidenschaftlich darauf. Mitte April ist der Schwindel völlig weg. Der Kranke vermag hierauf ohne Unterstützung drei Treppen herunter zu gehen. Am 18. April kann er eine halbe Stunde weit gehen, und zeigt keine fibrilären Zuckungen mehr, hat keinen Schwindel, wenig Kopfschmerz. Anfang Mai kann er in eine am Waldrande gelegene Wohnung ziehen, Anfang Juli tritt er wieder in Dienst. Während des folgenden Winters hat er mehrere Kolikanfälle, wie er sie nennt (Reizbarkeit des Magen sympathicus vagus), die aber bald vorübergehen. Er ist noch heute im Dienste, sieht wohl aus und ist sehr zufrieden. Hier war von Autoritäten ausdrücklich die Diagnose! Multiple Sklerose gemacht und Unheilbarkeit festgestellt worden.

* * *

Ein 48jähriger Rentier hat seit der Influenzakrankheit Reißen in der Wirbelsäule und heftige Schmerzen um den Beckenkamm, außerdem leidet er an Schlaflosigkeit. Nach dem ersten Elektrisiren (Kreuzbeingegend und labil bis in die Schambeingegend) konnte er gut schlafen. Nach 4 Sitzungen, in deren Pause er immer ein Sitzbad nahm, ist das Leiden beseitigt. Auch das den Kranken seit 10 Jahren plagende Ohrensausen ist jetzt völlig verschwunden, und bis heute, ein Jahr nachher, nicht wieder gekommen. Man sieht hier die reflektorischen Wirkungen elektrischer Behandlung.

* * *

Eine 60jährige Frau, die auch Influenza überstanden hat, sehr verfallen ist und fiebert, hat heftige Schmerzen im Oberarm, besonders Schmerzpunkt in der Gegend des Processus coracoides, wo auch ein haselnußgroßer Knoten zu fühlen ist. Die leiseste Berührung wirkt sehr schmerzhaft. Der ganze Arm ist sehr geschwollen und kann nicht bis

zur Horizontale gehoben werden. Nach dreimaligem Elektrisiren sind die nagenden Schmerzen weg und nach dem vierten Male ist der Arm ganz frei, nur die Bewegungen nach hinten sind noch unmöglich. Auch diese letzten Reste des Leidens werden mit der statischen Elektricität leicht beseitigt.

* * *

Ein 56 jähriger Mann liegt unbeweglich im Bett. Wenn er den linken Arm heben will, hat er die furchtbarsten Schmerzen. Durch Dampfkompressen wird zunächst der Schmerz etwas gemildert. Den nächsten Morgen $^3/_4$ Packung mit 4 Dampfkruken. Durch starke Galvanisation der drei Nerven des Armes mit der Metallelektrode wird der letzte Schmerz den nächsten Tag sofort beseitigt. Durch Regelung der Diät, Sorge für Stuhlgang, Verbot geistiger Getränke, viel Bewegung in freier Luft, hat der Mann jetzt auch seine sonstigen Beschwerden verloren und ist in besserer Stimmung. So kann jede Krankheit Anlaß zu völliger Regeneration des ganzen Menschen werden, statt daß lästige Symptome durch Arzneigifte unterdrückt werden.

Man kann durch Dampf-Packungen und den congestiven Einfluß der negativen Elektrode die heftigen rheumatischen Muskelschmerzen mit Steifheit des Halses, der Lendenmuskeln — so daß man nicht den Hals drehen, sich nicht bücken kann — schnell beseitigen. Auf dieselbe Weise kann man den Brustmuskelrheumatismus beseitigen, der oft mit Rippenfellentzündung verwechselt wird, weil jede Athembewegung, jedes Husten, jedes Niesen, die heftigsten Schmerzen verursacht. Uebrigens kann dieser Rheumatismus wohl, schlecht gepflegt, in Rippenfellentzündung übergehen, man muß also für alle Fälle schnell eingreifen.

* * *

Ein kräftiger Mann von 28 Jahren ist heiser, hat heftige Brustschmerzen und schmerzhaften Husten, dabei Fieber. Was ist zu thun? Der Kranke muß sich ins Bett legen, bekommt Fuß- und Wadenpackung mit Wärmflasche, lauwarmen Schottischen Umschlag 2 stündlich zu wechseln, Brust kühl abreiben, reichlich Backpflaumen und Pflaumenbrühe, sowie Klystier um Stuhlgang zu erzeugen. Für den Durst und den Husten milder zu machen, Lindenblüthenthee mit Citronensaft. Er geräth bald in Schweiß und der Husten löst sich, das Fieber läßt nach

und Schlaf tritt ein. Im anderen Falle wird man eine $^{3}/_{4}$ Packung mit Extrakompresse auf die Brust und feuchtumwickelten Wärmflaschen an die Füße machen und hinterher laue Abwaschung. Für reine Luft — durch offenes Fenster, oder Zimmerwechsel ist vor allen Dingen zu sorgen.

* * *

Ein 32jähriger Mann erscheint mit blauen Lippen, geschwollenen Augenlidern, gedunsenem Gesicht, geschwollenen Füßen, Athemnoth, ängstlichem Gesichtsausdruck. Ein Ohr ans Herz, ein Griff an den Puls überzeugt uns, daß wir es mit einem Herzkranken zu thun haben. Wir brauchen kein Digitalis, kein Calomel, Adonis, kein essigsaures Kali 2c., sondern er soll die Füße hoch lagern, und sanft nach oben streichen, täglich ein laues Bad von 26 bis 25° nehmen. Athemgymnastik mit über den Kopf erhobenen Händen treiben. Er athmet stoßweise aus, macht täglich dreimal eine halbe Stunde systematische, gymnastische Uebungen, um das Herz durch Saug- und Druckwirkung der Muskeln zu unterstützen, und bekommt vorwiegend trockene Diät (Reis, Gries, Hirse, Graupen, Möhren, Sellerie, Petersilie, Schrotbrod und Obst), Citronensaft, um den Durst zu stillen. Offenes Fenster bei Tag und Nacht. Nach nur 5 Tagen ist schon bedeutende Besserung eingetreten, das Herz beruhigt, und der Kranke hat nur noch geringe Anschwellung der Füße.

* * *

Er junger Mann hat vor zwei Jahren einen Tripper gehabt, darnach Blasenleiden, hat viel Copaïvbalsam geschluckt, nach welchem er Durchfall bekam, zehnmal des Tages und mehr. Der Urin ist sehr dunkel und riecht stark ammonikalisch. Der Kranke schwitzt sehr stark, er hat Unbehagen im Unterleibe und kaltes Gefühl, Rülpsen, plötzlichen Heißhunger, dann Mangel an Appetit, der Schlaf ist unruhig. Er hat Opium bis zu 50 Tropfen, Wismut bis zu 3 Gramm pro dosi, Magenausspülungen bekommen. Kein Arzt hat daran gedacht, daß man das gereizte Organ in Ruhe lassen, den Darm auf Halbdienst setzen muß, damit er wieder sich beruhigen und heilen kann. Der Kranke hat nach wie vor in der Restauration Suppe, Braten und Kuchen gegessen. Nur der Kuchen ist ihm verboten worden, aber das Bier nicht völlig.

Abends hat man ihn Butterbrod und Aufschnitt essen lassen, nur das Saure ihm verboten. Zu verbieten ist die Flüssigkeit, zu verbieten ist das Fett jeder Art (Butter). Die ganze Lebensweise muß in den Dienst des kranken Organs gestellt werden, es muß viel reine Luft zugeführt werden, damit der Darm und Magen sich wieder herstellen kann, es muß die Haut gepflegt werden, um den Blutumlauf zu regeln. Man giebt also früh Haferschleim, zum zweiten Frühstück eine Tasse Cacao mit Zwieback, Mittags dicken Reis mit Wurzeln und Möhren, Buchweizengrütze, Haferbrei ꝛc. Dazu, wenn der Kranke das Bedürfniß fühlt, etwas Heidelbeerkompott. Nachmittags kann er ein Glas gut gewärmten Rothwein trinken, wieder mit Zwieback. Abends giebt es einen Brei von Hafergrütze, oder eine Tasse Cacao mit Zwieback, event. eine Tasse Erdbeerblätterthee. Jede Nacht einen Leibumschlag, zwei Stunden, dreimal wöchentlich ein Vollbad, täglich ein Sitzbad mit Frottiren um den Nabel. Schon nach drei Tagen ist die Diarrhoe völlig weg, es tritt sogar zwei Tage gar kein Stuhlgang ein. Das Schwitzen ist weg, der Urin ist noch dunkel, riecht aber weniger, das Gesammtbefinden ist besser. Er bekommt jetzt noch zweimal eine $^3/_4$ Packung. Nach vier Wochen, mit allmähligem Einschieben von magerer Fleischkost mit grünem Gemüse und Salat, ist er vollkommen geheilt, er, der über ein Jahr lang schwer gelitten hatte, in seinen jungen Jahren, gelb und abgefallen aussah und beinahe in der Gefahr war, auch nach Karlsbad geschickt zu werden, wegen des gelben Aussehens. Noch zu bemerken ist, daß nach jedem Stuhlgang dem Patienten ein kühles Bleibeklystier von einem Weinglas Wasser gegeben wurde.

* * *

Ein Kaufmann von 24 Jahren hat mehr als 30 Pfund an Gewicht verloren, sieht eingefallen, gelb und schwer leidend aus, hat seit 6 Wochen täglich sechs und noch mehr wässerige Diarrhoen. Er ißt mit Bewilligung seiner Aerzte: Früh Kaffee mit Buttersemmel, zum Frühstück gekochten Schinken oder Wurst mit Semmel, Mittags Rindfleisch ohne Sauce mit Semmel (er soll aber sorgfältig von dem Roastbeef den Fettrand abschneiden), Abends Schinken und ein Glas Bier. Das Baden ist ihm untersagt!! Man sieht hier also, wie die Theorie: „Fleisch mache Fleisch und gebe Kraft" zu den absurdesten Verordnungen führt. Ein kranker Darm verdaut eben keine kräftige Nahrung, nicht einmal Milch, und Alles, was nicht verdaut wird, ist

nur eine unnütze Belästigung, also weg damit! Der Kranke bekommt nur Haferschleim, Cacao, dicken Reis mit Apfel, Gries, Buchweizengrütze, Roggenmehltrank, etwas guten alten Rothwein, gewärmt, mit Zwieback, eingelegte Früchte, Preißelbeeren, Heidelbeeren sind erlaubt; manchmal ist auch Abends eine Wassersuppe mit Brodrinde und Wachholdermus von wohlthätiger Wirkung. Hat der Kranke Schmerz, so legt man in heißes Wasser getauchte Tücher auf den Leib, giebt warme Sitzbäder mit darauf folgender kühler Abwaschung um den Nabel, Ganzbäder, und Bassinbäder, Nachts Leibumschlag oder feuchte Packung mit feucht umwickelten Wärmflaschen, Tiefathmen in reiner Luft, sowie beschleunigte Spaziergänge, daß die ganze Haut dünstet, sind daneben nothwendig.

So kann man fast jede chronische Diarrhoe, wenn nicht schon tiefe Geschwüre im Darme sind, in kurzer Zeit beseitigen.

* * *

Ein Herr, Mitte der 40er, litt seit Jahren an hämorrhoidalischen Blutungen (aus dem Mastdarme), die in gewissen Perioden sich immer wieder einstellten. Vor drei Jahren hörten diese Blutungen auf und es stellte sich tiefe Schwermuth ein. Da er dickleibig war, so verordnete man (!!) dem Manne eine Schwenningerkur. Dabei nahm er 35 Pfund in 5 Wochen ab, aber seine tiefe Verstimmung, seine Arbeitsunfähigkeit, seine Verstopfung wich nicht. Nun wurde er nach Karlsbad geschickt. Dort gab man ihm Bäder von 30°, eine Stunde lang, und allmählig bis 6 Becher Sprudel. Seit dieser Zeit hat er wieder einmal ein halbes Jahr Urlaub gehabt, weil die Beschwerden sich ins Unendliche steigerten. Jetzt leidet er an hartnäckiger Verstopfung, an heißem Kopf, Druck im Hinterkopfe, Klopfen im Rückgrat, an Urinbeschwerden. Der Urin ist ganz trübe. Er sieht auffallend fleckigroth im Gesicht aus und hat Angstbeschwerden. Durch Verordnung von einem Tassenkopf Backpflaumen mit einem Eßlöffel Weizenkleie, die Hälfte früh nüchtern, die andere Hälfte vor Tische, regelte sich die Verdauung in wenigen Tagen und blieb viele Wochen ganz pünktlich zur Sekunde. Weiter wird Elektricität in Fuß- und Magengegend und um den Nabel herum streichend angewendet, ferner elektrische Halsmassage. Da der Kranke vor dem Baden eine tiefe Abscheu hat, ließ man es bei mehreren Abwaschungen und Abklatschungen bewenden. Gegen die kalten Füße wurde ein Fußdampfbad, ½ Stunde, mit folgender kühler

Abwaschung gegeben. Jede freie Stunde mußte der Kranke außerhalb der Stadt im Walde zubringen, den Fleischgenuß sehr beschränken, Fett und Butter ganz vermeiden, Abends saure Milch mit geriebenem Schrotbrod event. dazu Preißelbeeren, reichlich Citronensaft, auch Apfelsinen genießen, zu jedem Mittagessen eine Schüssel Apfelmus. Nach nur wenigen Wochen, nachdem die Kur schon in den ersten Tagen ihn außerordentlich erleichtert hat, und er nur noch von der Furcht vor Rückfällen geängstigt wurde, ist er von heiterer Zuversicht, hat nur hier und da eine gewisse Unruhe, aber die fleckige Röthe aus dem Gesicht, die Angst und die Verstimmung sind gewichen.

* * *

Eine Frau von 38 Jahren, die einmal eine Frühgeburt gehabt hat, leidet an unregelmäßigen Gebärmutterblutungen, starkem weißen Fluß, Kreuzschmerzen, unregelmäßigem Stuhlgange und allgemeiner Schwäche. Sie wurde über ein halbes Jahr lang wegen Geschwüren am Muttermunde und wegen Verdickung der Gebärmutter geätzt und mit scharfem Löffel ausgekratzt, bekommt Hydrastis canadensis, Ergotin, Opium, „nichts Saures, nichts Fettes essen“ lautet die Verordnung. Nebenbei besteht noch, wie oft bei diesen Leuten, heftiger Blasenkrampf mit Störung der Nachtruhe durch Drang zum Uriniren. Die Frau ist endlich so schlaff, daß sie auf der Straße einen Ohnmachtsanfall hat, und sie entschließt sich endlich, diese örtliche Behandlung zu verlassen, um sich durch natürliche Mittel heilen zu lassen. Die Kur beginnt mit einer ¾-Packung, feuchtumwickelter Wärmflasche zu Füßen, darnach Halbbad von 25° mit tüchtigem Frottiren der Extremitäten, Nachts Leibumschlag, zunächst recht feucht umgelegt und lau, mehrmals gewechselt, streng vegetarische Diät, reichlicher Genuß von Erdbeeren — es ist gerade Juni — mit Schrotbrod, Abends nur saure Milch oder Kürbissuppe. Kaffee und alle andern derartigen Getränke sind verboten, dagegen wird sie veranlaßt, das Korsett abzulegen und zunächst den Tag über mehrere Stunden im Walde, in der Hängematte zu liegen und recht langsam und tief Athem zu holen. Der Blasenkrampf legt sich bald, der Kräftezustand hebt sich. Jetzt kommen Sitzbäder noch hinzu, lauwarm, später immer kühler, dann gymnastische Uebungen, Rumpfwenden, Rumpfdrehen u. s. w. Die Frau wurde gesund und ist Vegetarianerin geblieben. Die Reste von Mutterkuchen, die nach Frühgeburt in der Gebärmutter zurückblieben, können, nebenbei

gesagt, durch erregende Leibumschläge und Packungen ganz gut und mit geringerer Gefahr beseitigt werden, als mittelst Operation; dabei ist namentlich weniger Gefahr vorhanden, Fieber und Entzündung zu erzeugen, wie dies oft durch operative Eingriffe und Einspritzungen in die Gebärmutter geschieht.

* * *

Eine Frau von 34 Jahren, stark abgemagert, 60 Pfund wiegend, leidet an heftigen Athembeschwerden, keuchender Brust, Schmerzen im Leibe und schwerem Stuhlgange. Seit 6 Monaten hat sie keine monatliche Reinigung gehabt, der Appetit fehlt vollkommen, sie fürchtet sich, zu essen, weil es ihr im Magen so herumgehe. Man hat ihr jetzt eine Operation an der Gebärmutter vorgeschlagen, eine Operation hat sie schon durchgemacht, ferner mehrfache Herausnahme von Nasenpolypen, Dehnung des Mastdarms, sowie Erweiterung des Mutterhalses. Hier muß zunächst folgende Diät befolgt werden: Früh Hafermehltrank mit Citronenschale und Apfel, zum Frühstück Cacao mit geriebenem Schrotbrod, Mittags wenig mageres Fleisch, Reis mit Apfel, Möhren-Blumenkohl, Spinat, Petersilie, Sellerie, Kartoffelpuree mit Brunnenkresse, Salat mit Citronensaft, Abends endlich eine Brodsuppe mit Wachholdermus, oder eine Kartoffelsuppe, oder eine Obstsuppe mit Schrotbrod (hier wäre die streng trockne Diät ein Unsinn). Die Kranke kann bei großem Durste ein Glas guten Rheinwein trinken, bekommt dreimal die Woche ein Rohrstuhldampfbad, zweimal täglich Abwaschung mit warmem Wasser und Essig, wonach sie, ohne stark abzutrocknen, halb feucht in ein erwärmtes Hemd schlüpft und sich entweder hinlegt oder einen tüchtigen Gang macht. Jede freie Zeit soll sie an der frischen Luft sein. Sie macht früh ein Fußdampfbad, öfter Nachts einen Leibumschlag, wird mit der Metallelektrode am Magen elektrisirt und den Rücken hinunter faradisch gepinselt. Der Stuhlgang regelt sich. Nach 3 Wochen gehen aus der Nase vier fingerkuppengroße Polypen von selbst ab. Das Gewicht nimmt zu, die Gesichtsfarbe wird blühender, so daß sie ihren Nachbaren auffällt, nur die regelmäßige Monatsblutung fehlt noch, — letztere ist nach einigen Wochen aber auch eingetreten.

Wir bemerken hier, daß Wucherungen aller Art und Polypen allein durch veränderte Diät und Bettdampfbäder, Packungen, Elektricität,

kurz, durch Regeneration des ganzen Organismus, von selbst sich abstoßen — ohne Operation.

* * *

Eine Frau hat vor 7 Jahren eine Frühgeburt durchgemacht, welche mit Eisbeuteln und Mutterkorn behandelt worden ist. Sie hat seiner Zeit nie regelmäßig ihre Monatsblutung und beständig heftige Schmerzen im Leibe, Stuhlverstopfung und Blasenkrämpfe gehabt. Es ist ihr einmal im Gebärmutterhals ein Keil herausgeschnitten worden. Ferner ist noch eine weitere gynäkologische Operation an ihr vollzogen. Die Gebärmutter und die Eierstöcke liegen, zu einem festem, großen Packet zusammengeballt, auf Mastdarm und Blase drückend, im Unterleibe. Nachdem der Mann viele Hunderte von Mark für Operationen ausgegeben hat, entschließt er sich zur Naturheilmethode. Diese Blasenkrämpfe mildern sich wesentlich durch Fußdampfbäder und recht feuchte Kompressen bei Trockendiät. Die eigentliche Kur wird begonnen mit einem Bettdampfbade von 2 Stunden, nach welchem sich die Frau außerordentlich erleichtert, aber allerdings etwas matt fühlt. Die Verstopfung wird durch einen Tassenkopf Backpflaumen mit Weizenkleie früh nüchtern, einen weiteren Vormittags gehoben. Obgleich sie einmal nach dem Beischlafe wieder heftige Blasenreizung bekommt und darauf dringt, ihr den Katheter einzuführen, wie früher geschehen, wird das verweigert, und mit Leibumschlag und Sitzbad der Reizzustand beseitigt. Im Sitzbade wird mit einem Badespeculum Wasser in die Scheide eingespült. Sie bekommt weiter Abklatschungen mit einem nassen Betttuche, mit Rücken- und Schenkelgüssen. Als ihre Verdauung sich hebt und sie über Hunger klagt, wird ihr erlaubt Linsen mit Pflaumen, Bohnen mit Aepfeln, Erbsensuppe mit Citronensaft zu essen. Nach 4 Wochen kann sie schon einen weiteren Ausflug machen, obgleich sie gewarnt ist vor jedem übermüdenden Gehen. Ihre Regel dauert das zweite Mal statt acht Tage nur fünf Tage, ihr Aussehen wird blühender. Jetzt nimmt sie noch täglich 50 Gramm frischen, ausgepreßten Kräutersaft (früher schon war ihr Brunnenkresse, Schnittlauch, Schafgarbe empfohlen). Sie hat das Korsett abgelegt und tief athmen gelernt. Auch macht sie jetzt gymnastische Beckenübungen, wird äußerlich und innerlich massirt und mit der negativen Elektrode um den Nabel herum behandelt. Wöchentlich ein Bettdampfbad nimmt sie

weiter. Sie hat täglich Stuhlgang, keinen Blasenkrampf mehr, keine Beschwerden im Unterleibe, die sie erst so lange belästigt hatten.

* * *

Ein Kind von mehreren Monaten hat dauernde Verstopfung, Windkoliken, dunklen Urin rc. Es hat Abführmittel bekommen aus Rhabarber und Magnesium und andere Dinge. Wozu? Verdünnt die Milch, denn diese ist zu gehaltreich, wird nicht verdaut! Einen oder zwei Tage wird die Milch ganz ausgesetzt, statt dessen Griesabkochung, etwas geschabter Apfel, öfter ein Schluck kühles Wasser gegeben und ein kühles Bleibeklystier, um den Darm anzuregen, um den Nabel herum wird im Bade sanft gestrichen, so verliert sich die Verstopfung in wenig Tagen; bei Schmerzen im Leibe warme Tücher und öfter feuchter Leibumschlag.

* * *

Ein junges Mädchen hat einen entstellenden borkigen Hautausschlag über Wangen, Stirn und den behaarten Theil des Kopfes (Eczem). Alle möglichen Salben sind darauf geschmiert worden, Theer, weiße Praecipitatsalbe, Salicyl, Chrysobarin, Lanolin, Schwefel rc., innerlich Arsen und doch ist die Sache eher schlimmer geworden. Ihr werden wöchentlich 3 Bettdampfbäder mit darauf folgendem Halbbade, täglich Kopfdampfbad, Abklatschungen mit Güssen auf Nacken und Rücken, vegetarische Diät verordnet. Schon in 6 Tagen tritt bedeutende Besserung und in 14 Tagen gänzliche Heilung ein, nachdem sie 6 Monate vergeblich Alles von medicinischen Dingen versucht hatte.

Einer der größten Fehler der heutigen Medicin ist, Alles, was nicht normal ist, nun auf alle Fälle in möglichst kurzer Zeit wegbringen zu wollen. Das nennt man eben der Natur auf die Finger schlagen, statt ihre Fingerzeige zu deuten. Herr Doktor: Hier habe ich solche eigenthümliche rothe Flecke: Warte! die sollen bald weg sein und die Receptfeder kritzelt Arsen — Jodkali rc.

Verstopfung: Rhabarber, Aloe, Coloquinthen, und wenn's dann noch nicht will: Crotonöl, da geht's dann aber hurtig!!

Diarrhoe: Opium rc. Weißer Fluß: Alaun, Borsäure. — Herzklopfen: Digitalis. — Kopfschmerzen: Antipyrin. — Husten: Morfium. Wunde: Carbolsäure. — Nierenkrankheit: Fuchsin. — Leberverdickung

Carlsbader Salz. — Schmerz in der Magengegend: Bismuth oder Argent. nitricum. — Krämpfe, Erregtheit: Bromkali. — Schlaflosigkeit: Sulfonal, Bromwasser — Halskrankheit: Chlorsaures Kali. — Darum die ganze Wissenschaft? — Noch kürzlich ist es vorgekommen, daß einem durch chronische Diarrhoe ganz Heruntergekommenen (s. oben) Pepton verordnet wurde, d. h. halbverdautes Fleischeiweiß. Muß es denn Fleisch sein, muß denn immer die alte Leier fortgesetzt werden?

Die Gifte sind in der Medicin, was das Fegefeuer und die ewigen Höllenstrafen in der Religion, was die Hexenverbrennungen, das lebendig Begrabenwerden und die Todesstrafe in der Jurisprudenz waren und sind. Für gewisse Culturzustände mag alles dies entsprechend und passend gewesen sein. Es widerspricht aber durchaus der wahren Religion und der humanen Justiz. Ebenso stehen die Gifte im Widerspruche mit der wissenschaftlichen, künstlerischen und ethischen Medicin.

Aber freilich nur wenige sind es, welche den einfachen und natürlichen Weg zu gehen Einsicht und Muth genug haben.

Schmerz ist das Warnungssignal der Natur, daß Störungen im Organismus eingetreten sind, oder daß ein Organ überarbeitet, übermäßig angestrengt, daß ein Theil von Entzündung und Zerstörung bedroht ist — als solches Warnungssignal ist der Schmerz nothwendig und heilsam. Man soll deswegen nicht gleich mit Morphium zur Betäubung des Schmerzes bei der Hand sein, sondern durch Dampfcompressen, kühle Umschläge, Packungen, Sitzbäder, örtliche und allgemeine Dampfbäder, Massage, Elektricität die Störungen ausgleichen und den Nerven umstimmen, durch welche der Schmerz verursacht wurde. Mit Morphium und Opium, so unentbehrlich sie bei den Ausgängen unheilbarer Krankheiten sind, deckt man nur ein Symptom zu, schlägt der Natur auf den warnenden Finger, statt die Warnung zu verstehen und zu beachten. Gerade die Elektricität in der richtigen Weise angewandt, lindert meist sofort den Schmerz, indem sie auflösend, zertheilend und das Nervenleben umstimmend, wirkt, ähnlich der Magnetismus; bei Schmerzen in Muskeln und Gelenken und echter Nervenschmerzen ist die schnelle Wirkung besonders auffallend und wohlthätig. Bei schmerzhaften Zerrungen von Muskeln (durch einen falschen Schritt oder Ausgleiten 2c.) wirkt Massage mit kühlen Umschlägen bald lindernd, bei Kopfweh: Ableitung auf Leib und Füße, bei schmerz=

haften Frauenleiden Sitzbäder und Bettdampfbäder mit Extracompressen auf den Leib, bei den heftigen Schmerzen der Rippenfellentzündung sind Dampfcompressen abwechselnd mit schottischem Umschlag (um Hals und Brust kreuzweise) und Extracompressen auf die kranke Seite von trefflicher Wirkung 2c. 2c.

Ueberall heißt die Parole: Ursache des Schmerzes aufsuchen, diese beseitigen, aber nicht den Schmerz betäuben, die Warnungsrufe der Natur überschreien, um eines augenblicklichen Effektes willen in eine schwere Krankheit hineintreiben.

Der Schmerz ist körperlich und moralisch nothwendig und heilsam, um uns zu warnen und uns zu erziehen.

Die größten Menschen sind durch tiefe Schmerzen durchgegangen, der Schmerz läutert und veredelt. So seht Ihr auch die ganze Feigheit der Morphinisten und Alkoholisten ein. Wenn sich ihre bessere Natur warnend erhebt, betäuben sie sich, um den unbequemen Mahner loszuwerden, und verlieren so zuletzt alle Energie, versumpfen.

Der Patient soll eben nicht Betäubung seiner Beschwerden suchen und verlangen und sagen: „Nun ist mein Leiden weg," wenn er irgend etwas eingenommen hat, was den Schmerz beschwichtigt, sondern er soll vielmehr an den Arzt die Forderung stellen, einzudringen in die Ursachen der Leiden und den ganzen Gang der Körpermaschine wieder in Ordnung zu bringen, statt blos Firniß über die Schäden zu schmieren. Auch soll der Kranke den Arzt nicht schelten, wenn er nicht sofort Besserung merkt, vielleicht sogar eine gewisse Aufregung, nach manchen Maßnahmen (Massage, Elektricität) Fieber bekommt, sondern bedenken, daß dies Heilprocesse sind, welche der Arzt in gewissen Fällen herbeiwünscht und herbeiführt. Jede Krankheit soll der Anlaß neuer Gesundheit und vernünftigerer Lebensführung werden.

Jetzt gleicht der Arzt einem schwachen, energielosen Familienvater, welcher jeden Wunsch seiner Frau und Kinder erfüllt, ohne Rücksicht darauf, ob diese Erfüllung aller Launen den Seinen wirklich dienlich und heilvoll ist. Ueberhaupt liegt der Fehler der ganzen Heilwissenschaft in der Characterschwäche der Aerzte!

Die Naturheilkunde ist die einzige wissenschaftliche Heillehre; das sehen schon viele Aerzte ein und machen deshalb so ein bischen Umschläge und Lufthütten zu ihrer übrigen Geschäftspraxis hinzu. Aber wie auf allen Gebieten, so auch auf medicinischen, halbe

Reformen sind nur schädlich. So gehört eine Reform der Gesinnung her, dann ergeben sich alle Reformen von selbst.

Die Leute, die so stolz sind auf ihre exacte Forschung, haben über ihren Instrumenten, Büchern, Autoritäten die unbefangene Beobachtung, das Denken, die Intuition verloren.

Wir haben aber, so hoffen wir, durch das Buch erwiesen, daß die Naturheilmethode berechtigt ist als gesunde Reaction (Gegenwirkung) auf die ungesunden Auswüchse der wissenschaftlichen Medicin, nämlich

1. Die übertriebene anatomische Richtung, die alle Störungen als Ausfluß von anatomischen Veränderungen der Organe und Gewebe ansehen will und sich wesentlich auf die Leichenschau stützt. Die pathologische Anatomie hat uns allerdings erst die Grundlagen vieler Krankheiten gelehrt, aber heute ist man in ein Schema von pathologisch anatomischen Begriffen hineinverrannt, in das durchaus nicht alle Krankheiten hineinpassen. Man soll in echt Darwin'schem Geiste mehr die Anfänge und Uebergänge der Krankheiten in einander betonen, statt die Krankheiten zu starren Wesenheiten zu machen.

2. Die übertriebene diagnostische Richtung, die sich begnügt, die Krankheiten in allen Einzelheiten, zu beschreiben, den Kranken mit endlosen Untersuchungen plagt, in jede Körperhöhle einen Spiegel steckt und den ganzen Körper abklopft und abhorcht ohne Rücksicht darauf, ob für die Heilung etwas dabei herauskommt.

3. Da sie in der Diagnose keine Anhaltspunkte für vernünftiges Eingreifen findet, mit immer neuen modernen, möglichst aus fernen Ländern geholten Arzneien einzelne Symptome bekämpft und

4. an der Natur mit Operationen herum corrigirt, welche oft weniger nach den Fingerzeigen der Natur gemacht werden, als vielmehr um einmal diese oder jene schön benannte Operation, die ein erfinderischer Kopf aufgebracht hat, auch auszuführen.

Eine große Reihe von Operationen z. B. bei scrofulösen Kindern kann vermieden werden durch Packungen und diätetische Maßregeln.

Die Naturheilmethode betont die Einheit aller Lebensvorgänge (physiologisch, — Reflexe) den immanenten Zweck gegenüber den blos mechanischen Wirkungen, und der vereinzelten anatomischen Betrachtung, sie legt mehr Werth auf die That (Heilung) als die bloße Erklärung der Krankheitserscheinungen, sie hält mehr vom Takt, praktischen Blick, Genie als von der Methode, die sich leicht verrennt und von Regeln, die leicht geistlos angewandt werden.

Der Aufschwung der Naturheilmethode ist das Zeichen des gesunden Volksinstinktes, der sich regt, wenn die Gelehrten den Wald vor Bäumen nicht mehr sehen. Heil uns, daß unser Volk noch so gesunde Sinne hat!

Die Naturheilmethode ist nicht Kaltwasserkur
" Vegetarismus
" Leibumschläge und Packungen und Dampfbäder
" Lufthütten und Sonnenbäder
" Magnetismus und Hypnotismus
" Elektricität und Massage,

sondern sie wendet je nach dem Krankheitsfalle alle diese einfachen Mittel an und die richtige Anwendung dieser natürlichen Heilfaktoren zu finden, dazu gehört mehr Verstand, als irgend eine Einspritzung zu erfinden.

Hier wird nicht von Außen mit Giftmitteln dem Organismus Gewalt angethan, sondern hier werden die Störungen ausgeglichen durch Anordnungen, wie sie sich aus dem Bau und der Funktion des Organismus selbst ergeben und geboten sind.

So lerne denu Jeder selbst sein Arzt sein, wie er lernen soll, seblst sein Priester zu sein, seine körperliche und geistige Erlösung zu vollziehen!



Inhaltsverzeichniß.

(Die fettgedruckten Zahlen bezeichnen die betr. Hauptartikel.)

14*

C.

D.

E.

F.

G.

L.

M.

N.

Druck von G. Pätz in Naumburg a. S.